

## PENGARUH SENAM IRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK DAN KOGNITIF SISWA SD N 1 MINDAHAN

Febriana Tri Nur Azizah<sup>1</sup>, Abdullah Efendi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Nahdlatul Ulama

\* Corresponding Author: [abdullahefendi@unisnu.ac.id](mailto:abdullahefendi@unisnu.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : Jan 16, 2025

Revised : Mar 12, 2025

Accepted : Apr 09, 2025

Available online : Apr 30, 2025

#### Kata Kunci:

Senam ritmik, motorik, kognitif, pendidikan jasmani

#### Keywords:

Rhythmic gymnastics, motor, cognitive, physical education

### ABSTRAK

Penerapan metode gerak senam bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerak senam sebelumnya diajar dengan menggunakan metode yang menjenuhkan dan siswa yang setelah di ajar dengan menggunakan metode gerak senam pada kelas 6 SDN 1 Mindahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen sederhana dengan model *The One Group Pretest-Posttest Design*. Berdasarkan hasil rata rata *pre-test* pada ranah kognitif yaitu 71,00 meningkat pada *post-test* dengan nilai rata rata 80,67. Selanjutnya pada ranah motorik hasil rata rata *pre-test* pada yaitu 75,50 meningkat pada *post-test* dengan nilai rata rata 91,39. Hasil perhitungan uji t (*Pair Sample t-Test*) menggunakan aplikasi SPSS versi 25 menunjukkan  $H_a$  diterima bahwasanya terdapat pengaruh

yang signifikan antara penerapan metode gerak senam terhadap perkembangan motorik dan kognitif siswa SDN 1 Mindahan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode gerak senam dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak kelas 6 SDN 1 Mindahan.

### ABSTRACT

*The application of the gymnastics movement method aims to determine the effect of gymnastics movements previously taught using a boring method and students who after being taught using the gymnastics movement method in class 6 of SDN 1 Mindahan. The method used in this research is a simple experimental method with the One Group Pretest-Posttest Design model. Based on the results of the pre-test average in the cognitive domain, namely 71.00, it increased in the post-test with an average value of 80.67. Furthermore, in the motor domain, the average pre-test result was 75.50, increasing in the post-test with an average value of 91.39. The results of the t test (Pair Sample t-Test) using the SPSS version 25 application showed that  $H_a$  accepted that there was a significant influence between the application of the gymnastics movement method on the motor and cognitive development of students at SDN 1 Mindahan. The results of the research can be concluded that the gymnastics movement method can improve the motor and cognitive abilities of grade 3 children at SDN 1 Mindahan.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang terstruktur dan berkesinambungan, di mana individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang diperlukan untuk berfungsi secara efektif dalam masyarakat. Pendidikan jasmani adalah suatu disiplin ilmu yang fokus pada pengajaran dan pembelajaran aktivitas fisik, olahraga, dan gerakan dalam konteks pendidikan (Hita et al., 2020). Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik siswa, serta mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, fair play, dan disiplin. Pendidikan jasmani biasanya terdiri dari dua aspek utama, yaitu pelajaran teori dan pelajaran praktik. Pelajaran teori mencakup pengetahuan tentang anatomi, fisiologi, dan teori olahraga, sedangkan pelajaran praktik berfokus pada latihan fisik dan olahraga yang dilakukan oleh siswa. Pendidikan jasmani sangat penting dalam sistem pendidikan, karena membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa, serta mempromosikan gaya hidup sehat. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik siswa, karena aktivitas fisik yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan memperbaiki kemampuan kognitif (Hasana et al., 2021).

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga, di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah sebagai alat untuk mendidik (keterampilan anak yang berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berfikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial). Pendidikan jasmani meliputi: Aktivitas pengembangan, Aktivitas senam, Aktivitas ritmik, Aktivitas air, Pendidikan luar kelas dan kesehatan yang tersusun dalam satu kurikulum pendidikan jasmani tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas (Efendi, 2022). Pendidikan jasmani dapat dikatakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Keterampilan motorik dan kognitif anak dapat ditingkatkan dengan melakukan senam kebugaran jasmani karena senam tidak hanya terdiri dari rangkaian gerakan fisik yang merenggangkan otot dan meningkatkan ketahanan tubuh. Lebih dari itu senam kebugaran jasmani

memberikan manfaat yang signifikan pada aspek kognitif, yakni fungsi otak dan mental.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Di samping itu, senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Perkembangan kemampuan motorik kasar anak berkembang sejalan dengan perkembangan kemampuan kognitif anak (F. Siregar et al., 2024). Gerak senam melibatkan serangkaian aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas. Motorik kasar dalam senam mencakup gerakan seperti melompat, berputar, berguling, dan berlari. Kegiatan ini membutuhkan kontrol yang baik atas otot-otot besar tubuh dan berkontribusi pada pengembangan kekuatan serta ketahanan fisik anak. Menurut Papalia & Feldman dalam (Huda & Simaremare, 2020) mengatakan bahwa "Keterampilan motorik kasar sangat penting, sebab motorik kasar anak yang rendah akan menimbulkan masalah perilaku dan emosi bagi anak." Kemampuan motorik kasar meliputi penggunaan otot besar seperti berjalan, melempar, berlari, melompat, menendang. Sedangkan motorik halus merupakan kegiatan yang melibatkan otot halus, seperti pada permainan sepak bola anak dapat melatih kontrol bola. Motorik halus juga berpengaruh terhadap kemampuan akademik dan pendidikan dasar anak (Muarifah & Nurkhasanah, 2019).

Kemampuan kognitif pada anak sekolah dasar (SD) dalam konteks gerak senam merujuk pada proses mental yang terlibat dalam pengetahuan, pemahaman, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan selama kegiatan fisik. Kemampuan pengembangan kognitif bertujuan mengembangkan kemampuan berpikir anak, agar dapat mengolah perolehan belajarnya, dapat menemukan bermacam-macam alternatif pemecahan masalah, membantu anak untuk mengembangkan kemampuan logika matematikanya dan pengetahuan ruang dan waktu, serta mempunyai kemampuan untuk memilah-milah, mengelompokkan serta mempersiapkan pengembangan kemampuan berpikir teliti (Ardiana, 2022). Teori kognitif yang dikembangkan oleh Piaget membagi perkembangan kognitif menjadi empat tahapan: sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal. Anak usia dini, yang berada pada rentang usia 18 bulan hingga 6 tahun, berada dalam tahapan praoperasional. Pada tahap ini, anak mulai menggunakan lambang-lambang atau simbol-simbol. Tak kalah pentingnya mengenai perkembangan

motorik anak usia dini yang perlu dilatih untuk menguatkan otot-otot anak. Perkembangan motorik pada anak usia dini bisa dibedakan menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berkaitan dengan penggunaan otot-otot besar, dan kegiatannya dapat menguras energi seperti berlari, jalan-jalan, menari, dan sebagainya. Berbeda dengan motorik kasar, motorik halus hanya melibatkan otot kecil pada anak seperti kegiatan menyusun balok (Khoiruzzadi et al., 2020). Gerak senam tidak hanya meningkatkan aspek fisik tetapi juga berdampak positif pada perkembangan kognitif anak. Aktivitas fisik seperti senam merangsang fungsi otak yang berhubungan dengan perhatian, memori, dan kemampuan belajar.

Observasi awal yang telah dilakukan peneliti di kelas 6 di SDN 01 Mindahan menunjukkan bahwa dalam kegiatan senam irama anak dapat menyelaraskan gerak tubuh dengan iramanya. Kemudian anak terlihat gembira saat melakukan senam. Kegiatan motorik kasar dan kognitif anak mungkin mengalami peningkatan saat rutin melakukan senam irama bersama, anak dapat menyelaraskan antara gerak kaki dan gerak tangan saat melakukan senam. Untuk mengetahui apakah gerak senam dapat meningkatkan kognitif anak, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul **“Pengaruh Gerak Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik dan Kognitif Siswa Kelas 6 SDN 01 Mindahan.”** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerak senam dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif pada anak SD.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerak senam dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak di SDN 01 Mindahan. Metode penelitian ini yaitu metode eksperimen sederhana untuk mengukur pengaruh gerak senam terhadap peningkatan kemampuan motorik dan kognitif anak di SDN 01 Mindahan. Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu dari macam-macam metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini dilakukan untuk menguji efektif atau tidaknya variabel eksperimen (Rustaman et al., 2024). Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 di SDN 01 Mindahan. Sampel diambil secara acak dengan teknik simple random sampling, terdiri dari 30 siswa yang akan mengikuti program senam. Kelompok ini akan diuji sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok. Kelompok ini akan diuji sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi. Uji di

penelitian ini menggunakan uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Setelah uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pencarian rata rata atau mean. Selanjutnya data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest akan dianalisis menggunakan uji normalitas, uji statistik paired sample t-test dan uji F, untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap penelitian ini peneliti meneliti kelas 6 SD N 01 Mindahan. Penelitian ini memiliki tujuan meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak di SDN 1 Mindahan melalui gerak senam irama. Adapun proses hasil penelitian yang dilakukan bisa dilihat sebagai berikut:

### Uji Validitas

Validitas merupakan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin di ukur. Suatu alat ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu unstrument. Pengukuran atau pengamatan yang berarti prinsip keandalan dalam pengumpulan data. Adapun metode yang digunakan pada uji validitas ini menggunakan uji *korelasi pearson product momen* (r) (Yuspitah, 2021). Hasil uji validitas pada penelitian ini digunakan untuk menguji kevalidan instrument kognitif dan motorik siswa SD N 01 Mindahan. Adapun hasilnya uji validitas untuk kognitif dan motorik siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Uji Validitas Kognitif Siswa

Item Pertanyaan	Pre-Test			Item Pertanyaan	Post-Test		
	Rhitung	Rtabel	Keterangan		Rhitung	Rtabel	Keterangan
Soal 1	0,775	0,361	Valid	Soal 1	0,798	0,361	Valid
Soal 2	0,625	0,361	Valid	Soal 2	0,642	0,361	Valid
Soal 3	0,678	0,361	Valid	Soal 3	0,771	0,361	Valid
Soal 4	0,487	0,361	Valid	Soal 4	0,561	0,361	Valid
Soal 5	0,730	0,361	Valid	Soal 5	0,716	0,361	Valid
Soal 6	0,651	0,361	Valid	Soal 6	0,644	0,361	Valid
Soal 7	0,625	0,361	Valid	Soal 7	0,798	0,361	Valid
Soal 8	0,582	0,361	Valid	Soal 8	0,467	0,361	Valid
Soal 9	0,562	0,361	Valid	Soal 9	0,480	0,361	Valid
Soal 10	0,419	0,361	Valid	Soal 10	0,652	0,361	Valid

Berdasarkan tabel 1 terkait hasil uji validitas kongitif siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan menunjukkan nilai R hitung > R tabel, artinya seluruh instrument pada kognitif siswa dinyatakan valid. Selanjutnya hasil uji validitas untuk motorik anak adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Uji Validitas Motorik

Item Pertanyaan	Pre-Test			Item Pertanyaan	Post-Test		
	Rhitung	Rtabel	Keterangan		Rhitung	Rtabel	Keterangan
Soal 1	0,858	0,361	Valid	Soal 1	0,666	0,361	Valid
Soal 2	0,928	0,361	Valid	Soal 2	0,743	0,361	Valid
Soal 3	0,797	0,361	Valid	Soal 3	0,734	0,361	Valid
Soal 4	0,863	0,361	Valid	Soal 4	0,824	0,361	Valid
Soal 5	0,684	0,361	Valid	Soal 5	0,569	0,361	Valid
Soal 6	0,762	0,361	Valid	Soal 6	0,609	0,361	Valid
Soal 7	0,684	0,361	Valid	Soal 7	0,743	0,361	Valid
Soal 8	0,382	0,361	Valid	Soal 8	0,448	0,361	Valid
Soal 9	0,554	0,361	Valid	Soal 9	0,743	0,361	Valid
Soal 10	0,858	0,361	Valid	Soal 10	0,569	0,361	Valid
Soal 11	0,863	0,361	Valid	Soal 11	0,846	0,361	Valid
Soal 12	0,684	0,361	Valid	Soal 12	0,734	0,361	Valid

Berdasarkan tabel 2 terkait hasil uji validitas motorik siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan menunjukkan nilai R hitung > R tabel, artinya seluruh instrument pada motorik siswa dinyatakan valid. Dan bisa dipergunakan penelitian.

**Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk menguji apakah suatu item/instrumen pertanyaan kuesioner merupakan indikator dari variabel atau konstruk. uji reliabilitas merupakan alat uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana instrumen dapat memberikan hasil pengukuran yang konsisten apabila pengukuran dilakukan dengan berulang-ulang (Prambudi & Imantoro, 2021). Adapun hasil uji reliabilitas Pre-Test dan Post-Test untuk ranah kognitif dan motorik anak yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Reliabilitas Kogitif

Pre-Test		Post-Test	
Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach'sl Alpha	NI ofl Items	Cronbach'sl Alpha	NI ofl Items
.813	10	.856	10

Berdasarkan tabel 3 terkait hasil uji reliabilitas kognitif siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan menunjukkan nilai Cronbach Alpha (0,813 dan 0,856) > 0,5, artinya seluruh instrument pada kognitif siswa dikatakan reliabel.

**Tabel 4.** Hasil Uji Reliabilitas Motorik

Pre-Test		Post-Test	
Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach'sl Alpha	NI ofl Items	Cronbach'sl Alpha	NI ofl Items
.919	12	.874	12

Berdasarkan tabel 4 terkait hasil uji reliabilitas motorik siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* (0,919 dan 0,874) > 0,5, artinya seluruh instrument pada motorik siswa dikatakan reliable.

### Uji Mean

Mean merupakan suatu teknik untuk mengetahui rata-rata dari berapa kali siswa mengikuti materi yang sejenis (Arifin, 2017). Analisis hasil kognitif dan motorik dipakai untuk dapat mengetahui nilai rata-rata dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang di terapkan di kelas 6 SD N 01 Mindahan. Adapun hasil uji *Mean Pre-Test* dan *Post-Test* untuk ranah kognitif dan motorik anak yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Mean Kognitif

No. Siswa	Nilail Pre-Test	Keterangan	Nilail Post-Test	Keterangan
1	60	Tidakl Tuntas	85	Tuntas
2	100	Tuntas	85	Tuntas
3	100	Tuntas	81	Tuntas
4	90	Tuntas	96	Tuntas
5	70	Tuntas	96	Tuntas
6	40	Tidakl Tuntas	93	Tuntas
7	60	Tidakl Tuntas	89	Tuntas
8	40	Tidakl Tuntas	81	Tuntas
9	100	Tuntas	93	Tuntas
10	80	Tuntas	100	Tuntas
11	50	Tidakl Tuntas	85	Tuntas
12	100	Tuntas	96	Tuntas
13	70	Tuntas	100	Tuntas
14	90	Tuntas	93	Tuntas
15	40	Tidakl Tuntas	81	Tuntas
16	60	Tidakl Tuntas	100	Tuntas
17	70	Tuntas	81	Tuntas
18	90	Tuntas	93	Tuntas
19	90	Tuntas	100	Tuntas
20	70	Tuntas	85	Tuntas
21	50	Tidakl Tuntas	93	Tuntas
22	60	Tidakl Tuntas	85	Tuntas
23	40	Tidakl Tuntas	100	Tuntas
24	80	Tuntas	89	Tuntas
25	80	Tuntas	81	Tuntas
26	50	Tidakl Tuntas	85	Tuntas
27	100	Tuntas	89	Tuntas
28	70	Tuntas	89	Tuntas
29	80	Tuntas	93	Tuntas
30	50	Tidakl Tuntas	89	Tuntas
Jumlah	2130		2420	
Mean	71,00		80,67	

Berdasarkan tabel 5 hasil rata-rata nilai *pre-test* yaitu 71,00. Sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 80,67. Hal tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 9,67

pada rata rata hasil kognitif siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan melalui gerak senam irama. Adapun hasil *mean Pre-Test* dan *Post-Test* untuk ranah motorik anak yaitu sebagai berikut:

**Tabel 6.** Hasil Uji Mean Motorik

No Siswa	Nilai <i>Pre-Test</i>	Keterangan	Nilai <i>Post-Test</i>	Keterangan
1	80	Tuntas	92	Tuntas
2	100	Tuntas	100	Tuntas
3	60	Tidak Tuntas	95	Tuntas
4	90	Tuntas	98	Tuntas
5	75	Tuntas	90	Tuntas
6	80	Tuntas	92	Tuntas
7	65	Tidak Tuntas	65	Tidak Tuntas
8	85	Tuntas	87	Tuntas
9	58	Tidak Tuntas	95	Tuntas
10	65	Tidak Tuntas	100	Tuntas
11	90	Tuntas	90	Tuntas
12	93	Tuntas	93	Tuntas
13	95	Tuntas	98	Tuntas
14	60	Tidak Tuntas	95	Tuntas
15	85	Tuntas	92	Tuntas
16	75	Tuntas	90	Tuntas
17	85	Tuntas	93	Tuntas
18	53	Tidak Tuntas	85	Tuntas
19	50	Tidak Tuntas	95	Tuntas
20	95	Tuntas	98	Tuntas
21	65	Tidak Tuntas	100	Tuntas
22	100	Tuntas	100	Tuntas
23	53	Tidak Tuntas	85	Tuntas
24	58	Tidak Tuntas	80	Tuntas
25	93	Tuntas	98	Tuntas
26	60	Tidak Tuntas	95	Tuntas
27	90	Tuntas	78	Tuntas
28	75	Tuntas	90	Tuntas
29	50	Tuntas	80	Tuntas
30	80	Tuntas	92	Tuntas
<b>Jumlah</b>	<b>2265</b>		<b>2742</b>	
<i>Mean</i>	<b>75,50</b>		<b>91,39</b>	

Berdasarkan tabel 6 hasil rata-rata nilai *pre-test* yaitu 75,50. Sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 91,39. Hal tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 15,89 pada rata rata hasil motorik siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan melalui gerak senam irama.

### Uji Normalitas

Ujिनormalitas pada penelitian ini digunakan pada uji prasyarat. Uji normalitas memiliki kegunaan yaitu untuk mengetahui apakah data yang di dapatkan berdistribusi normal atau tidak (Hanief & Himawanto, 2017). Uji normalitas pada penelitian ini dipergunakan untuk mengetahui apakah hasil dari *pre-test* dan *post-test* terkategori

normal atau tidak. Adapun hasil normalitas untuk kemampuan kognitif dan motorik anak ialah sebagai berikut:

**Tabel 7.** Hasil Normalitas Kognitif  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.124	30	.200*
POSTEST	.149	30	.086

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 7 hasil uji normalitas di atas menunjukkan nilai signifikan di Kolmogorov-Smirnov untuk data soal *pre-test* sebesar 0,200 dan soal *post-test* sebesar 0,086. Hasil dari uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

**Tabel 8.** Hasil Normalitas Motorik

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.142	30	.129
POSTEST	.131	30	.197

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 8 hasil uji normalitas di atas menunjukkan nilai signifikan di Kolmogorov-Smirnov untuk data soal *pre-test* sebesar 0,129 dan soal *post-test* sebesar 0,197. Hasil dari uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

**Uji T**

Uji hipotesis yang dipakai pada penelitian ini yaitu *uji paired sample t-test*. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian adalah *Paired Sampel t Test* dengan berbantuan SPSS v 25. Berikut hasil uji *Paired Sampel t Test* untuk kemampuan kognitif dan motorik anak kelas 6 SDN 01 Mindahan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 9.** Hasil Uji T Kognitif  
**Paired Samples Test**

Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			

				Lower	Upper				
Pair 1	PreTest - PostTest	-9.667	23.851	4.355	-18.573	-.761	-2.220	29	.034

Berdasarkan tabel 9 hasil perhitungan uji t (*Paired Sample t Test*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 diperoleh data taraf signifikan  $0,034 < 0,05$  dengan ini menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara Penerapan Gerak Senam Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Dan Kognitif Anak Di SD N 01 Mindahan. Adapun untuk hasil uji T kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

**Tabel 10.** Hasil Uji T Motorik  
**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-16.767	15.060	2.750	-22.390	-11.143	-6.098	29	.000

Berdasarkan tabel 9 hasil perhitungan uji t (*Paired Sample t Test*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 diperoleh data taraf signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan ini menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara Penerapan Gerak Senam Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Dan Kognitif Anak Di SD N 01 Mindahan.

Senam irama didalam mengembangkan kelenturana tubuh, kelincahana serta keseimbangan siswa kelas 6 SD N 01 Mindahan. Salah satu cara agar perkembangana motorik dan kognitif anak berkembang yaitu dengan kegiatan senam irama. Keadaan kemampuan motorik dan kognitif pada anak kelas 6 SD N 01 Mindahan sebelum diberikan perlakuan masih rendah. Ketika pelaksanaan senam iram anak bergerak mengikuti irama lagu. Gerakan yang ada di senam irama ini memberikan stimulus yang baik pada anak agar mereka bisa bergerak sendiri mengikuti irama lagu hingga bisa meningkatkan motorik serta kognitif anak.

Adapun hasil dari observasi kemampuan motorik serta kognitif anak sesudah mendapat tindakan, mengalami perubahan atau peningkatan secara bertahap melalui tes *pre-test* dan *post-test*. Siswa di SD N 01 Mindahan sampai mulai tertarik untuk melakukan gerak senam karena mereka menganggap melakukan gerakan dengan diiringi music sangat menyenangkan. Melalui gerak senam kemampuan motorik serta kognitif anak

dapat meningkat secara bertahap pada tiap tahapannya. Sejalan dengan penelitian Siregar et al., (2024) bahwa Senam sangat cocok diterapkan di SD karena sesuai dengan karakteristik perkembangan anak SD yang aktif, menyukai musik dan penasaran mencoba hal baru. Dengan gerak senam anak dapat bergerak mengikuti contoh dengan iringan music yang membuat hati mereka gembira. Dengan sering bergerak kemampuan motorik serta kognitif anak makin terlatih dan terasah serta mengalami perbaikan pola gerak

Gerak senam merupakan aktivitas gerak yang menggunakan irama yang membentuk pola gerak langkah serta olah tubuh yang dibentuk dengan cara sedemikian rupa sehingga nantinya akan menghasilkan suatu keindahan gerak yang beraturan yang muncul dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Senam tanpa irama merupakan senam yang menggunakan pergerakan tubuh dengan sambil menghitung 1 sampai 8 (Damanik & Nurmaniah, 2017). Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Disini senam irama dapat dilakukan dengan gerakan senam yang sudah ditentukan atau gerakan bebas sesuai dengan keinginan masing-masing individu. Senam irama adalah senam yang diiringi dengan irama dan gerakannya harus tetap mengikuti irama. Senam Irama merupakan perpaduan antara gerakan olahraga dan seni tari. Senam Irama mengutamakan gerakan yang indah dan dapat dilakukan dengan cara berjalan atau berlari (Hasibuan et al., 2020)

Gerak senam itu sendiri yaitu gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, dengan menggunakan otot. besar, sebagian atau seluruh anggota tubuh yang merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Dalam melakukan senam irama hal yang harus dilakukan yaitu menguasai gerakan dasar sikap dan dasar gerak. Dasar sikap digunakan pada awal pelaksanaan senam irama, yaitu sikap awal senam irama. Sikap awal senam irama yaitu sikap tegak langkah dengan posisi badan berdiri tegak, kaki kiri lurus sebagai tumpuan berat badan, kaki kanan di tekuk pada lutut dengan ujung kaki menyentuh lantai di tengah-tengah telapak kaki kiri (Yuspitah, 2021)

Karakteristik perkembangan motorik kasar seperti gerak motorik kasar melibatkan seluruh bagian tubuh anak terutama otot-otot besar, misalnya berlari dan melempar, pertumbuhan relative stabil , anggota badan terus tumbuh dengan cepat dalam proporsi yang seimbang, keseimbangan perkembangan jadi lebih baik, gerakan motorik kasar membutuhkan tenaga yang banyak karena seluruh anggota tubuh bergerak (Yuspitah, 2021).

Pada dasarnya tujuan akhir pembelajaran adalah menghasilkan anak yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memecahkan masalah yang dihadapi kelak ketika mereka dewasa. Untuk menghasilkan anak yang memiliki kompetensi yang andal dalam perkembangan motorik kasar anak, untuk mengembangkan motorik kasar anak dapat dilakukan melalui dengan gerak salah satunya senam irama. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Sebagaimana diketahui bahwa hampir seluruh pelaksanaan aksi-aksi motorik dalam senam melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot-otot) maupun alat gerak pasif (tulang) (Yuspitah, 2021).

Dilihat dari tahapan perkembangan kemampuan anak pada motorik dan kognitif diatas bisa disimpulkan bahwa memang benar kemampuan motorik dan kognitif anak dapat dikembangkan melalui gerak dengan metode senam iram. Dan secara statistic setelah melakukan perhitungan dengan menggunakan SPSS ada pengaruh terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak melakukan gerak senam. Perihal ini bisa dilihat sesuai hasil perhitungan menggunakan SPSS dengan cara membandingkan antara nilai  $t$  yang dihasilkan dari  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$ . Dari perhitungan sebelumnya diketahui bahwa pada ranah kognitif nilai uji *Paired Sampel t-test*,  $t_{hitung}$  yaitu 2.220 dan  $t_{tabel}$  1.701 dengan nilai  $p$  sebesar 0,034 dan pada ranah mototik nilai uji *Paired Sampel t-test*,  $t_{hitung}$  yaitu 6.098 dan  $t_{tabel}$  1.701 dengan nilai  $p$  sebesar 0,000. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau nilai  $p > 0,05$  maka dinyatakan ada perbedaan rata rata antara perkembangan motorik dan kognitif anak kelas 6 dan 4 SDN 1 Mindahan. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh gerak senam terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak kelas 6 SD N 01 Mindahan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai pengaruh gerak senam terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak SDN 1 Mindahan. Dapat disimpulkan bahwa dari perhitungan menggunakan SPSS dengan cara membandingkan anantara nilai  $t$  yang dihasilkan dari  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$ . Dari perhitungan sebelumnya diketahui bahwa pada ranah kognitif nilai uji *Paired Sampel t-test*,  $t_{hitung}$  yaitu 2.220 dan  $t_{tabel}$  1.701 dengan nilai  $p$  sebesar 0,034 dan pada ranah mototik nilai uji *Paired Sampel t-test*,  $t_{hitung}$  yaitu 6.098 dan  $t_{tabel}$  1.701 dengan nilai  $p$  sebesar 0,000. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau nilai  $p > 0,05$ . maka dikatakan ada perbedaan rata-rata antara perkembangan motorik dan kognitif anak kelas 6 dan 4 SDN 1 Mindahan. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima Artinya ada pengaruh gerak senam terhadap perkembangan motorik dan kognitif siswa SDN 1 Mindahan. Pemanfaatan gerak senam dalam pembelajaran ada dalam komponen metode

mengajar sebagai salah satu upaya untuk mempertinggi proses interaksi guru-anak dan interaksi anak dengan lingkungannya belajarnya. Oleh sebab itu fungsi utama dari gerak senam adalah sebagai alat bantu mengajar, yakni menunjang penggunaan metode mengajar yang dipergunakan guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, R. (2022). Strategi Guru dalam Mengembangkan Kemampuan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak Kanak. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.37985/murhum.v3i2.116>
- Arifin, Z. (2017). *Evaluasi Pembelajaran*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Damanik, I. A., & Nurmaniah. (2017). Pengaruh Senam Irama terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA. Fastabiqul Khairat PTPN II Kabupaten Langkat TA. 2016-2017. *Jurnal Usia Dini*, 3(1).
- Efendi, A. (2022). Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Renang Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Kudus. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(1), 52-63. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i1.1825>
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. CV Budi Utama.
- Hasana, N. I., Sugihartono, T., & Raibowo, S. (2021). Development Of An Ict-Based Audio-Visual Learning Media Model In Pjok For Elementary School Teachers In Seluma. *Sport Gymnastic : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 60-69. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Hasibuan, N. R. F., Fauzi, T., & Novianti, R. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok b tk mustabaqul khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 118-123. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i2.33564>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122-128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Huda, N., & Simaremare, A. (2020). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Bermain Bola Pada Anak Usia 5 - 6 Tahun di PAUD Cempaka Nabila. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 6(2), 35. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v6i2.23460>
- Khoiruzzadi, M., Barokah, M., & Kamila, A. (2020). Upaya Guru Dalam Memaksimalkan Perkembangan Kognitif, Sosial dan Motorik Anak Usia Dini. *JECED : Journal of Early Childhood Education and Development*, 2(1), 40-51. <https://doi.org/10.15642/jeced.v2i1.561>
- Muarifah, A., & Nurkhasanah, N. (2019). Identifikasi Keterampilan Motorik Halus Anak. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.26555/jecce.v2i1.564>
- Prambudi, J., & Imantoro, J. (2021). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Produk Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pada Ukm Maleo Lampung Timur. *Jurnal Manajemen Diversifikasi*, 1(3), 687-704. <https://doi.org/10.24127/diversifikasi.v1i3.728>
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1-10. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v5i6.4186>
- Siregar, F., Handayani, R., & Napitupulu, Z. (2024). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 Sampali. *Jurnal Informatics*

*Media*, 5(2), 171-174, Retrieved from  
<https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/3512>.  
Yuspitah, R. (2021). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5 - 6 Tahun di PAUD Flamboyan Desa Geramat Kecamatan Mulak Ulu Kabupaten Lahat. *Al-Fitrah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 5(1), 120-128, <http://dx.doi.org/10.29300/ja.v5i1.4370>