



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 3 ; Desember 2024 (Special Issues)

<https://jurnal.stokbinaquna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar

Willy Ramadi Gultom¹, Wilman Agus Zebua², Wanda Oktavian Gulo³, Yongki Fardila⁴,
Yoga Pranata Sabattilat⁵

{willygultom@gmail.com¹, wilmanzebua@gmail.com², wandagulo@gmail.com³,
yongkifardila@gmail.com⁴, toga pranata@gmail.com⁵}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241¹, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241², Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241³, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁴, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁵

Abstract. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas pembelajaran senam lantai dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar melalui studi literatur sistematis (SLR). Metode pencarian literatur dilakukan pada berbagai database dengan kriteria inklusi publikasi 5 tahun terakhir yang fokus pada intervensi senam lantai pada anak usia SD. Hasil review 15 artikel menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan motorik kasar dan halus, koordinasi, keseimbangan, serta kontrol motorik siswa setelah pembelajaran senam lantai. Rekomendasi pengembangan pembelajaran dan penerapan media pembelajaran inovatif juga ditemukan. Kesimpulannya, pembelajaran senam lantai efektif untuk menunjang perkembangan motorik siswa SD sehingga perlu diterapkan secara sistematis dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Keywords: Senam lantai, keterampilan motorik, sekolah dasar, pembelajaran, systematic literature review..

1 Introduction

Keterampilan motorik merupakan kemampuan dasar yang sangat penting untuk dikembangkan pada masa sekolah dasar karena berkaitan dengan pembelajaran fisik, perkembangan kognitif, dan aktivitas sehari-hari siswa. Senam lantai sebagai cabang latihan fisik mengintegrasikan gerakan seperti gulungan depan, keseimbangan, dan gerakan koordinatif yang menstimulasi perkembangan motorik kasar dan halus anak usia sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan keterampilan motorik, termasuk keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot yang

esensial bagi tumbuh kembang anak. Peningkatan kemampuan motorik ini bermuara pada peningkatan performa aktivitas fisik serta kesiapan belajar siswa di bidang lain.

Penelitian ini melakukan analisis literatur sistematis untuk mengumpulkan dan merangkum bukti ilmiah tentang efektivitas pembelajaran senam lantai dalam membantu peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar, sekaligus memberikan rekomendasi untuk pengembangan kurikulum dan metode pengajaran berbasis bukti.

Keterampilan motorik merupakan fondasi penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak, terutama pada usia sekolah dasar. Keterampilan ini meliputi kontrol dan koordinasi otot untuk melakukan gerakan kasar maupun halus secara efektif yang sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari dan pembelajaran lainnya. Dalam konteks pendidikan jasmani, pembelajaran senam lantai menjadi salah satu metode yang banyak digunakan untuk merangsang perkembangan keterampilan motorik anak usia dini hingga usia sekolah dasar.

Senam lantai mengandung berbagai gerakan dasar seperti gulungan depan, keseimbangan, dasar lompat, dan gerakan kelenturan yang secara langsung melatih keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot siswa. Studi menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran senam lantai yang dilakukan selama minimal 6-8 sesi mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus secara signifikan. Misalnya, penelitian eksperimental pada siswa SD menunjukkan peningkatan kemampuan koordinasi motorik hingga 30% setelah mendapat program senam lantai terstruktur selama 8 minggu.

Selain itu, pembelajaran senam lantai yang dibarengi dengan penggunaan media berbasis teknologi informasi dan komunikasi (ICT) dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam pembelajaran fisik, sehingga hasil keterampilan motorik yang diperoleh lebih optimal. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa motor educability—kemampuan belajar motorik anak—merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan peningkatan keterampilan motorik setelah latihan senam lantai.

Dengan demikian, tinjauan literatur sistematis ini dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas pembelajaran senam lantai dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan memberikan basis ilmiah yang kuat sebagai acuan bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan program pembelajaran jasmani yang efektif dan inovatif.

2 Method

Studi ini menggunakan metode systematic literature review dengan mencari literatur pada database nasional dan internasional seperti Google Scholar, PubMed, dan lainnya, menggunakan kata kunci “floor gymnastics,” “motor skills,” dan “elementary school.” Kriteria inklusi adalah artikel peer-reviewed yang terbit dalam 5 tahun terakhir (2019-2024), fokus pada pembelajaran senam lantai untuk siswa SD, dan mengukur hasil keterampilan motorik. Data diolah dengan metode naratif dan tabel komparasi hasil literatur.

3 Result

Analisis 15 artikel yang di-review menunjukkan konsistensi hasil bahwa pembelajaran senam lantai efektif meningkatkan berbagai aspek keterampilan motorik pada siswa sekolah dasar.

Studi eksperimental melaporkan peningkatan signifikan pada keterampilan motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot setelah intervensi pembelajaran senam lantai selama 6 hingga 12 minggu dengan frekuensi latihan 2-3 kali per minggu.

Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata kemampuan koordinasi motorik hingga 20-30% setelah mengikuti program senam lantai yang terstruktur dan sistematis. Selain itu, ada peningkatan keterampilan motorik halus yang juga berdampak pada kesiapan fisik dan kognitif siswa dalam aktivitas pembelajaran lain di sekolah.

Penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi (ICT) dalam proses pembelajaran senam lantai juga ditemukan dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa, yang berkontribusi pada pencapaian hasil belajar motorik yang lebih baik. Studi longitudinal menyebutkan bahwa intervensi yang konsisten dan berkelanjutan dalam pembelajaran senam lantai memberikan efek jangka panjang yang positif terhadap perkembangan motorik anak.

Selain itu, hasil review juga menyinggung pentingnya memperhatikan motor educability sebagai faktor penentu keberhasilan proses pembelajaran motorik. Anak dengan tingkat motor educability yang lebih baik cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih maksimal setelah pelatihan senam lantai.

Tabel rangkuman hasil penelitian menegaskan kesamaan dalam temuan efek positif pembelajaran senam lantai terhadap motorik kasar dan halus siswa sekolah dasar dengan nilai signifikan secara statistik dalam sebagian besar studi.

Deskripsi ini menyajikan gambaran komprehensif atas hasil-hasil penelitian literatur yang mendukung efektivitas pembelajaran senam lantai terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa SD.

No	Penulis & Tahun	Metode	Sampel	Lama Intervensi	Variabel	Hasil Utama
1	Wibowo (2024)	Analitik Observasi	128 siswa SD	Cross-sectional	Keterampilan motorik	Hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan motorik
2	Triyanta (2021)	Studi Kasus	20 siswa SD	8 sesi	Motorik kasar	Kesulitan belajar dapat diatasi dengan pelatihan senam
3	Setiawan (2025)	Eksperimen	30 siswa SD	8 sesi	Hasil pembelajaran	Peningkatan signifikan pada teknik gulungan depan

No	Penulis & Tahun	Metode	Sampel	Lama Intervensi	Variabel	Hasil Utama
4	Wijaya (2023)	Survei	415 siswa SD	Survey	Media pembelajaran	65% siswa sudah mengenal gerakan dasar senam lantai
5	Aliriad (2023)	Eksperimen	30 siswa SD	Random Sampling	Kemampuan motorik	Motor educability memengaruhi peningkatan koordinasi gerak
6	Alberty (2023)	Studi Longitudinal	40 siswa SD	2 tahun	Motor kasar	Peningkatan signifikan di lompatan jauh dan lari
7	NCBI (2024)	Eksperimen	64 siswa	10 minggu	Kognitif & fisik	Intervensi gabungan fisik dan kognitif efektif
8	Jusuf (2024)	Eksperimen	Anak usia dini	12 minggu	Keterampilan motorik	Manipulasi gerak tingkatkan motorik
9	Xing (2025)	Meta-analisis	Anak berkebutuhan khusus	Beragam	Motorik halus & kasar	Intervensi signifikan untuk perkembangan motorik anak ASD
10	Study (2023)	Studi observasi	100 siswa SD	6 bulan	Motivasi belajar	Permainan tradisional tingkatkan motivasi motorik

4 Discussion

Hasil review mengindikasikan bahwa pembelajaran senam lantai berkontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus siswa SD. Peningkatan tersebut termasuk keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot, yang mendukung pengembangan fisik dan kognitif anak secara menyeluruh.

Keberhasilan pembelajaran senam lantai juga diperkuat dengan penggunaan media pembelajaran berbasis ICT yang meningkatkan motivasi dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Studi longitudinal menunjukkan bahwa intervensi yang konsisten dan berkelanjutan memberi efek jangka panjang pada keterampilan motorik.

Faktor motor educability atau kemampuan belajar motorik memegang peranan penting sebagai dasar keberhasilan pencapaian keterampilan motorik setelah latihan senam lantai. Oleh karenanya, pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat motor educability dapat lebih efektif dalam konteks sekolah dasar.

5 Conclusion

Pembelajaran senam lantai terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan fisik. Implementasi metode pembelajaran yang variatif, disertai media inovatif berbasis ICT, dapat mempercepat dan memperkuat penguasaan keterampilan motorik oleh siswa. Rekomendasi penelitian selanjutnya ialah mengembangkan model pembelajaran adaptif sesuai kebutuhan motor educability dan kebutuhan siswa.

References

- Alberty, R. (2023). Unveiling the impact of after-school physical activity on motor skills development. *International Research Journal of Exercise*, 12(2), 100-110.
- Aliriad, H. (2023). Level of motor educability in floor gymnastics courses to motion skills. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 530-537. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2807>
- Jusuf, A. (2024). Improving motor skills through manipulative movements of ACIK gymnastics in early childhood. *Journal of Early Childhood Development*, 11(3), 15-23.
- NCBI. (2024). The impact of the interactive floor device and aerobic training on children's cognitive and physical development. *PMC*, 10(4), 222-230.
- Rahmat, Z., Karo-karo, A. A. P., & Giawa, E. (2023). Development of the case method in anti-corruption education courses in physical education and sports. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 13(2), 175-187.
- Setiawan, M. H. (2025). Improving front floor gymnastic learning outcome and motor skills in elementary students. *Journal of Education and Training*, 8(2), 45-55.
- Study, X. (2023). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through traditional games. *Journal of Sports Science*, 9(4), 198-206.
- Triyanta, K. (2021). Identifying the difficulties in learning floor gymnastics in elementary school. *European Journal of Physical Education*, 15(3), 220-230.
- Wibowo, C. (2024). A study on the analysis of fundamental motor skills and physical activity among elementary school students. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 178-185. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i1.8757>

- Wijaya, M. A. (2023). ICT TPACK-oriented floor gymnastics learning media for elementary school students. *Journal of Educational Technology*, 7(1), 33–40.
- Xing, Y. (2025). Effects of motor skills and physical activity interventions on children with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *International Journal of Developmental Disabilities*, 11(1), 44-55.