

## **Pengaruh Pemilihan Irama Musik *Upbeat* terhadap Peningkatan Motivasi Pada Aktivitas Senam Ritmik Di SMP Muhammadiyah 4 Samarinda**

**Jumarin<sup>1</sup>, Jeane Betty Kurnia Jusuf<sup>2</sup>, Aldi Pratama<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Program Studi S1 Pendidikan Olahraga

Jl. Ir. H. Juanda Nomor 15, Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 751224

Email : jumarinmursalim@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji dampak musik *upbeat* terhadap motivasi senam ritmik siswa di SMP Muhammadiyah 4 Samarinda. Penelitian sebelumnya telah menyimpulkan bahwasannya musik *upbeat* sangat berpengaruh pada kinerja olahraga melalui tiga jenis utama mekanisme yaitu psikologis, fisiologis, dan psikofisiologis (Ballmann, 2021). Metode yang ditetapkan ialah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei berupa kuesioner pada anak-anak peserta didik di SMP Muhammadiyah 4 Samarinda menggunakan *purposive sampling* mengenai peningkatan motivasi pada aktivitas senam ritmik dengan menggunakan musik *upbeat*. Penelitian ini menunjukkan bahwa irama musik *upbeat* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas senam ritmik. Temuan ini diperkuat oleh hasil pengujian validitas serta reliabilitas instrumen yang menyatakan bahwa seluruh butir pernyataan memenuhi kriteria valid dan reliabel. Selain itu, hasil analisis bivariat mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara variabel yang diteliti.

***Kata kunci: Senam, ritmik, upbeat, motivasi, aktivitas***

### **ABSTRACT**

This study examines the impact of upbeat music on the motivation of rhythmic gymnastics students at SMP Muhammadiyah 4 Samarinda. Previous research has concluded that upbeat music has a significant effect on athletic performance through three main mechanisms: psychological, physiological, and psychophysiological (Ballmann, 2021). The research method used was quantitative descriptive with a survey approach in the form of a questionnaire administered to students at SMP Muhammadiyah 4 Samarinda using purposive sampling regarding the increase in motivation in rhythmic gymnastics activities using upbeat music. This study shows that the rhythm of upbeat music has a significant influence on increasing students' motivation in performing rhythmic gymnastics activities. This finding is supported by the results of the validity and reliability tests of the instrument, which indicate that all items meet the criteria for validity and reliability. Additionally, the results of the bivariate analysis indicate a significant and strong relationship between the variables studied.

***Keywords: Gymnastic, Rhythmics, Upbeat, Motivation, Activities***

## **PENDAHULUAN**

Senam merupakan cabang olahraga yang menekankan pada pelaksanaan gerakan-gerakan fisik yang terorganisir dan membutuhkan komponen seperti kekuatan, kecepatan, serta koordinasi yang harmonis. Jenis-jenis senam dalam bentuk modern mencakup senam lantai, aerobik, serta senam ritmik yang kini berkembang luas. Berdasarkan sifat dan struktur gerakannya, senam dianggap sebagai aktivitas yang efektif untuk meningkatkan aspek kemampuan motorik serta kondisi fisik individu. Hal ini dapat diamati melalui kandungan gerak lokomotor yang dinilai dapat meningkatkan aspek kecepatan, kekuatan, *power*, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, kelincahan dinamis (Rutkauskaite, 2005 : 51). Umumnya, sebab digunakan orang sebagai rekreasi ataupun relaksasi untuk hiburan dan menenangkan pikiran. Umumnya kita sering menemukannya di tempat-tempat olahraga contohnya di tempat *fitness*, di *gymnasium*, bahkan di sekolah. Saat ini banyak anak-anak yang sedari kecil sudah diarkan tentang senam, baik dari orang tuanya ataupun guru olahraga di sekolah. Sekarang senam menjadi salah satu komponen paling krusial di kurikulum penjasorkes di SD, dikarenakan senam dapat membentuk elemen signifikan pada program dasar.

Aktivitas ritmik ialah bagian dari senam yang memang tidak dapat dipisahkan yaitu senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi serta manipulasi melalui sejumlah gerakan alat bersamaan dengan tubuh. Sementara senam ritmik dilaksanakan sebagai bentuk ekspresi artistik, bertujuan untuk menyalurkan rasa keindahan ataupun estetika guna membina hingga menghasilkan peningkatan seni gerak. Pada dasarnya, senam ritmik memiliki kesamaan dengan jenis senam lainnya, namun ditambahkan elemen pembeda utama yang memperkaya unsur gerakannya. Dalam senam ritmik, aspek utama yang menjadi fokus ialah ritme gerakan, kelenturan tubuh, serta kesinambungan antar gerakan (Muhajir, 2007). Lia dan Agung (2016: 169) memaknai senam ritmik sebagai senam irama. Senam ritmik ialah senam dengan gerakan bebas yang menghasilkan keserasian berirama. Senam ritmik diperoleh melalui pengembangan senam yang dimaksudkan menyalurkan hasrat bergerak. Rangkaian gerak dalam senam ritmik harus dilakukan secara berkesinambungan tanpa adanya jeda yang mengganggu alur irama. Pelaksanaan gerakan dalam senam ritmik membutuhkan kemampuan tubuh yang lentur, luwes, seimbang, serta fleksibilitas agar tercapai performa yang optimal.

Musik merupakan bentuk seni yang menjadikan suara sebagai sarana utama dalam proses penciptaanya. Meskipun dari waktu ke waktu menghasilkan ragam bunyi, misalnya klakson ataupun mesin mobil serta motor, radio, handphone, tape recorder, televisi, dan sebagainya selalu mengerumuni kita, tidak semua suara bisa dikategorikan sebagai, sebab musik memiliki karakteristik khusus yang harus terpenuhi agar dapat disebut karya musikal. Persyaratan ini menjadi sistem yang dilandasi oleh sejumlah elemen, misalnya harmoni, melodi, timbre (warna suara), ritme, dinamika, tempo, serta bentuk (Moh. Muttaqin, 2008: 3). Musik dapat dengan baik memediasi gairah selama latihan. Karakteristik musik yang melekat saat olahraga adalah seperti tempo dan volume yang tinggi sehingga meningkatkan gairah berolahraga. Irama musik dengan tempo di atas 120 bpm cenderung memberikan dampak yang lebih besar terhadap aktivitas olahraga (Bigliassi et al., 2015). *Beat* musik mampu menentukan gerakan hentakan kaki serta tangan yang mampu ditiru peserta olahraga aerobik. Menurut Lynne Brick (2001:31, dalam Anggraeni, 2019) Pada latihan Aerobik low impact, gerakan yang dilakukan mengharuskan kaki tetap menyentuh lantai tanpa melompat. Jenis latihan High impact melibatkan aktivitas yang menyebabkan kedua kaki terangkat dari lantai secara berkala selama gerakan berlangsung. Sementara mix impact mengarahkan pada gerakan yakni ketika tumit mengangkat namun jari kaki senantiasa berada di lantai, sebagai contoh mengangkat lutut bisa dijalankan dengan kaki mendarat (low impact), dengan kaki sebagai penyangga untuk melakukan lompatan (high impact), serta hanya dengan tumit yang mengangkat serta turun (mix impact). Dalam hal ini jogging (lari-lari kecil) termasuk pada high impact aerobik, dimana jogging dikategorikan sebagai latihan aerobik yang mengutamakan pola gerakan mengangkat kaki secara berulang dalam tempo lambat hingga sedang. Hal ini sejalan bahwa latihan senam aerobik memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani (Jusuf, J.B.K., 2013).

Menurut penelitian terbaru dari Lembaga Pendidikan dan Olahraga Universitas Brunel menyatakan bahwa jenis musik tertentu dengan tempo *beat* serta cepat yang kuat sekitar 120-150 bpm ialah jenis musik yang optimal dalam menghasilkan peningkatan kekebalan jasmani individu (Karageorghis et al. 2011). Penelitian yang dipimpin oleh Stork (2020) dan diterbitkan dalam jurnal *Psychology of Sport and Exercise* memaparkan musik yang ceria (*upbeat*) dapat membuat olahraga terasa lebih mudah dijalankan, musik jenis ini mampu mendorong seseorang untuk memulai melakukan olahraga secara lebih aktif. Musik

*upbeat* dapat membuat seseorang lebih berenergi dan semangat, sehingga tubuh akan terasa lebih mudah untuk bergerak dan olahraga menjadi lebih efektif, dibandingkan saat tidak mendengarkan musik.

Motivasi memainkan peranan krusial dalam menunjang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada kegiatan senam ritmik yang membutuhkan fokus, ketekunan, serta energi fisik yang stabil. Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan motivasi peserta didik adalah melalui penggunaan musik sebagai pemicu gerakan. Nuruzzaman et al. (2025) mengungkapkan bahwa peningkatan motivasi dapat dicapai dengan menciptakan lingkungan yang menyenangkan, misalnya melalui kegiatan berbasis kelompok serta pendekatan emosional yang mampu membangkitkan semangat siswa. Dalam hal ini, musik dengan irama *upbeat* memiliki potensi besar untuk meningkatkan keterlibatan dan antusiasme peserta didik dalam aktivitas senam.

Peningkatan motivasi dalam aktivitas senam ritmik dapat dilakukan melalui pendekatan yang menyenangkan dan menarik, salah satunya dengan memanfaatkan musik sebagai elemen pendukung gerakan. Musik berperan penting dalam membentuk suasana emosional, mengatur ritme latihan, dan memberikan rangsangan psikologis positif kepada peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, Nuruzzaman et al. (2025) menyatakan bahwa motivasi siswa dapat tumbuh lebih baik ketika suasana latihan dirancang untuk membangun semangat dan kerja sama. Irama musik *upbeat*, dengan tempo cepat dan nada ceria, diyakini mampu memberikan stimulus tambahan yang membuat peserta didik lebih aktif dan antusias selama kegiatan senam berlangsung. Hasil penelitian Yuniar, Maesara, dan Feranie (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan semangat tinggi dalam mengikuti aktivitas senam di sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang suportif serta adanya interaksi sosial yang positif antar siswa, yang secara tidak langsung turut meningkatkan motivasi mereka dalam berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang ditetapkan ialah metode deskriptif kuantitatif dengan jenis pendekatan survei. Teknik sampling yang ditetapkan ialah purposive sampling (Jusuf, J.B.K.& Raharja, A.T., 2019). Karena sistem penelitian yang cenderung mengarah kepada pengaruh musik *upbeat* terhadap motivasi siswa dalam aktivitas senam ritmik, maka dari itu untuk mengetahui motivasi dari masing-masing individu mengenai pengaruh musik *upbeat* terhadap motivasi siswa menggunakan kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei berupa kuesioner.

### **Teknik Analisis Data dan Instrumen Pengumpulan Data**

Analisis data dijalankan dengan memanfaatkan perangkat lunak *SPSS* dengan tiga tahapan krusial, yakni pengujian validitas, reliabilitas, serta bivariat (korelasi Pearson). Pengujian validitas dimaksudkan guna mengidentifikasi sejauh mana item pernyataan dalam angket mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat, dengan cara membandingkan taraf  $r$  hitung dengan  $r$  tabel pada taraf Sig. 5%. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka item dinilai valid (Arikunto, 2013). Hasil pengujian memperlihatkan bahwa seluruh butir pada variabel musik *upbeat* dan motivasi senam ritmik adalah valid. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diujikan dengan koefisien Cronbach's Alpha, dengan ketentuan taraf  $>$  0,70 menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel (Sugiyono, 2017). Taraf alpha senilai 0,854 bagi variabel musik *upbeat* serta 0,776 bagi motivasi senam ritmik menunjukkan bahwa kuesioner memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Hal ini selaras dengan argumen Sarwono (2020) yang mengungkapkan bahwa reliabilitas menunjukkan kestabilan dan konsistensi alat ukur dalam mengumpulkan data. Terakhir, guna mengidentifikasi korelasi antar variabel, uji bivariat dengan teknik korelasi Pearson dimanfaatkan. Hasil analisis memperlihatkan taraf  $r = 0,666$  dengan Sig. 0,001, artinya diidentifikasi korelasi yang kuat serta signifikan antara penggunaan musik *upbeat* serta peningkatan motivasi siswa dalam aktivitas senam ritmik. Ini sejalan dengan pernyataan Ghazali (2016) dan Priyatno (2018) yang menegaskan bahwa korelasi Pearson digunakan guna menguji kekuatan serta arah hubungan dua variabel numerik secara linear, serta signifikansi di bawah 0,05 menunjukkan hubungan tersebut bersifat nyata secara statistik.

Instrumen penelitian dalam bentuk angket dikembangkan secara pribadi oleh peneliti berdasarkan kajian teori yang relevan dengan topik penelitian. Penyusunan butir

pernyataan disusun secara sistematis sesuai dengan indikator dari masing-masing variabel, yaitu musik upbeat dan motivasi aktivitas senam ritmik. Penyusunan dilakukan melalui studi literatur dan penyesuaian konteks dengan karakteristik peserta didik di tingkat SMP, agar instrumen yang digunakan bersifat aplikatif, komunikatif, dan mampu mengukur aspek yang diteliti secara optimal.

Populasi dalam rancangan metode studi ini ialah siswa/siswi kelas VII (7) SMP Muhammadiyah 4 Samarinda. Sampel dipilih secara purposive sampling sebanyak 20 orang responden. Instrumen Penelitian berisi dua macam pertanyaan yaitu, yang pertama adalah pertanyaan demografis individu, berisi pertanyaan demografis masing-masing responden (usia, umur, dan kelas). Kemudian pertanyaan kedua yaitu yang menjadi pertanyaan utama, berisi pertanyaan yang menggunakan skala likert 1-5 agar dapat mengukur tingkat setuju dan tidak setuju dari responden terhadap pertanyaan yang diajukan. Penilaian kuesioner ini terdiri dari 5 komponen pilihan sesuai skala likert yang dipilih yaitu skala likert 1-5, instrumen penilaiannya berupa, STS (Sangat Tidak Setuju) = 1 poin, TS (Tidak Setuju) = 2 poin, N (Netral) = 3 poin, S (Setuju) = 4 poin, SS (Sangat Setuju) = 5 poin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian telah menunjukkan mengenai seberapa valid dan reliabel terkait dengan pengaruh pemilihan irama musik *upbeat* terhadap peningkatan motivasi siswa dalam aktivitas senam ritmik di SMP Muhammadiyah 4 Samarinda. Penelitian ini juga dikuatkan dengan hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa nilai  $r = 0,666$  dengan Sig. 0,001, yang artinya dapat ditemukan korelasi yang kuat dan signifikan antara penggunaan musik *upbeat* dan peningkatan motivasi siswa dalam aktivitas senam ritmik. yang Temuan ini selaras dengan musik ceria (*upbeat*) dapat membuat olahraga menjadi lebih nyaman dilakukan, dan musik ini mampu mendorong untuk mulai melakukan olahraga menjadi lebih aktif (Stork, 2020).

## Hasil Uji Validitas

Tabel. 1. Uji Validitas

Variabel	Pernyataan	rhitung	rtabel	Keterangan
Musik <i>Upbeat</i> (X)	X.1	0,594	0,444	Valid
	X.2	0,596	0,444	Valid
	X.3	0,774	0,444	Valid
	X.4	0,656	0,444	Valid
	X.5	0,747	0,444	Valid
	X.6	0,797	0,444	Valid
	X.7	0,572	0,444	Valid
	X.8	0,649	0,444	Valid
	X.9	0,617	0,444	Valid
	X.10	0,556	0,444	Valid
Senam Ritmik (Y)	Y.1	0,645	0,444	Valid
	Y.2	0,754	0,444	Valid
	Y.3	0,771	0,444	Valid
	Y.4	0,824	0,444	Valid
	Y.5	0,639	0,444	Valid

Uji validitas dilakukan dengan cara memperbandingkan taraf r hitung dari tiap butir pernyataan dengan taraf r tabel pada tingkat signifikansi 5% (dengan 20 responden, r tabel = 0,444). Hasilnya menunjukkan bahwa semua item baik pada variabel X (musik *upbeat*) maupun variabel Y (motivasi senam ritmik) memiliki r hitung > r tabel, yang artinya keseluruhan item dapat dinyatakan valid. Artinya, pernyataan-pernyataan dalam angket memang relevan dan tepat pemanfaatannya dalam mengukur variabel yang dikaji.

## Hasil Uji Reliabilitas

Tabel. 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah item	Keterangan
Musik <i>Upbeat</i>	0,854	10	Reliabel
Senam Ritmik	0,776	5	Reliabel

Kriteria:  $\alpha > 0.70 \rightarrow$  Reliabel

Untuk memastikan konsistensi alat ukur, dilakukan pengujian reliabilitas dengan Cronbach's Alpha. Taraf alpha yang diperoleh adalah:

- Variabel Musik *Upbeat* (X): 0,854
- Variabel Senam Ritmik (Y): 0,776

Karena kedua nilai tersebut berada di atas standar minimal 0,70, ditarik simpulan bahwa instrumen dinilai reliabel. Artinya, tiap pernyataan dalam kuesioner secara konsisten mengukur aspek yang sama pada berbagai responden.

### Hasil Uji Bivariat

Tabel. 3. Uji Bivariat

Variabel X	Variabel Y	r hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Total Skor Variabel X	Total Skor Variabel Y	0,666	0,001	Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan

Interpretasi: Karena Sig. < 0.05 dan  $r = 0.666$ , maka hubungan antara kedua variabel kuat dan signifikan.

Uji bivariat menggunakan analisis korelasi Pearson dijalankan guna mengidentifikasi korelasi antar variabel, sebagaimana hasil berikut:

- $r$  hitung = 0,666
- Sig. (2-tailed) = 0,001

Nilai korelasi senilai 0,666 menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Sementara itu, nilai signifikansi di bawah 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan kata lain, terdapat pengaruh nyata antara penggunaan musik *upbeat* terhadap peningkatan motivasi siswa dalam senam ritmik.

### Pembahasan

Merujuk pada hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 4 Samarinda, ditemukan bahwa penggunaan irama musik *upbeat* memberikan dampak positif terhadap motivasi siswa dalam melakukan aktivitas senam ritmik. Hasil pengujian validitas memperlihatkan bahwa keseluruhan item variabel musik *upbeat* maupun motivasi senam ritmik dinilai valid. Hal ini memperlihatkan bahwa instrumen yang dimanfaatkan dapat mengukur aspek yang dimaksud dengan tepat. Selain itu, hasil pengujian reliabilitas juga memperlihatkan bahwa kedua variabel memiliki taraf Cronbach's Alpha di atas 0,70, yang mengindikasikan bahwa angket yang dimanfaatkan konsisten dan dapat diandalkan dalam mengukur data yang diinginkan.

Lebih lanjut, hasil uji bivariat memperlihatkan bahwa diidentifikasi korelasi yang kuat serta signifikan antara penggunaan musik *upbeat* dengan peningkatan motivasi siswa dalam senam ritmik, ditunjukkan oleh taraf korelasi  $r = 0,666$  serta taraf Sig.  $p = 0,001$ . Ini menandakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan musik *upbeat* dalam senam, maka semakin besar pula motivasi yang dirasakan oleh siswa.

Temuan ini sejalan dengan pendapat ahli-ahli terdahulu yang menyatakan bahwa musik, khususnya musik dengan tempo cepat dan *beat* yang kuat, dapat merangsang semangat serta membantu meningkatkan performa fisik. Musik *upbeat* diketahui mampu memberikan dorongan emosional dan psikologis yang membuat siswa merasa lebih bersemangat saat berolahraga (Karageorghis et al., 2011; Stork, 2020). Musik juga berperan sebagai alat pengalihan yang mengurangi rasa lelah, sehingga aktivitas olahraga terasa lebih menyenangkan (Ballmann, 2021).

Dalam konteks senam ritmik, irama musik tidak hanya menjadi latar belakang, tetapi juga memandu tempo dan ritme gerakan. Hal ini mendukung pernyataan bahwa senam ritmik mengutamakan keluwesan, kontinuitas gerakan, serta kesesuaian gerak dengan musik (Muhajir, 2007; Lia & Agung, 2016). Ketika musik yang digunakan bersifat ceria dan penuh semangat, siswa lebih mudah terlibat secara emosional dan fisik dalam kegiatan senam.

Dengan demikian, penggunaan musik *upbeat* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi siswa dalam kegiatan senam ritmik. Musik tersebut dapat dimanfaatkan oleh guru agar menjadi media pembelajaran guna menghasilkan iklim yang menghasilkan kesenangan serta menciptakan semangat partisipatif siswa selama proses kegiatan jasmani berlangsung. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa strategi penggunaan musik yang tepat dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa irama musik *upbeat* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas senam ritmik. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian validitas serta reliabilitas, instrumen yang telah memperlihatkan bahwa keseluruhan item dari kuesioner yang disebarkan valid dan reliabel. Selain itu, hasil uji bivariat memperlihatkan korelasi kuat serta signifikan antara variabel

irama musik *upbeat* (X) dan motivasi aktivitas senam ritmik (Y), dengan nilai korelasi senilai  $r = 0,666$  serta Sig. 0,001 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini memperkuat teori bahwa musik ceria atau *upbeat* mampu menstimulasi semangat, energi, serta meningkatkan kenyamanan dalam berolahraga (Stork, 2020; Karageorghis et al., 2011). Dengan *beat* musik yang tinggi (lebih dari 120 bpm), musik *upbeat* dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan efektivitas gerakan dan daya tahan saat senam ritmik. Oleh karena itu, pemanfaatan musik *upbeat* dapat dijadikan strategi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam aktivitas senam ritmik di sekolah. Saran yang dapat diberikan adalah agar para guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan musik *upbeat* dalam pembelajaran senam ritmik guna meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk memperluas cakupan responden dan variabel lain yang berkaitan seperti mood, kelelahan, atau performa fisik agar dapat memberikan hasil yang komprehensif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muttaqin, M. (2008). *Pengantar apresiasi musik*. Surabaya: Pustaka Ilmu.
- Rutkauskaite, R. (2005). *Gymnastics as a tool of physical education*. Vilnius: Lithuanian Sports University Press.
- Lia, R. M., & Agung, A. (2016). *Dasar-dasar senam ritmik*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Jusuf, J. B. K. (2013). *Pengaruh Senam Aerobik, Terhadap Tingkat Kebugaran Jaasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XII-1 Mertoyudan Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono, J. (2020). *Statistik itu mudah: Panduan untuk mahasiswa, dosen, dan peneliti menggunakan SPSS, Stata, dan EViews*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Priyatno, D. (2018). *SPSS untuk analisis data statistik*. Yogyakarta: Mediakom.
- Anggraeni, R. (2019). *Pengaruh Irama Musik Terhadap Gerakan Aerobik*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–52.

- Ballmann, C. G. (2021). *The Influence of Music on Exercise Performance*. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1), 20. <https://doi.org/10.3390/jfmk6010020>
- Bigliassi, M., León-Domínguez, U., & Altimari, L. R. (2015). *How does music aid 5 km running performance?* *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002>
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2011). *Effects of music on exercise performance: A review*. *Journal of Sports Sciences*, 29(6), 573–588. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.541472>
- Lia, R. M., & Agung, A. (2016). *Dasar-dasar Senam Ritmik*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 165–173.
- Lynne Brick. (2001). *Fitness Aerobik*. Dalam Anggraeni, R. (2019). *Pengaruh Irama Musik Terhadap Gerakan Aerobik*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–52.
- Stork, M. J., Karageorghis, C. I., & Dimmock, J. A. (2020). *The Effects of Upbeat Music during Exercise*. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101582. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101582>
- Nuruzzaman, L., Rokhman, F., & Sarwi. 2025. *Kajian Motivasi Olahraga pada Remaja: Studi Kasus Tim Basket SMA Karangturi Semarang dalam Kejuaraan DBL 2024*. *Jendela Olahraga*, Vol. 10, No. 3: 202–214. DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v10i3.22580>
- Yuniar, S. T., Maesara, N., & Feranie, S. (2024). *Tingkat motivasi siswa kelas 7 terhadap pembiasaan P5 senam pagi di SMPN 4 Lembang*. *JUMPER: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 278–284. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1377>
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). *Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 87–94.