

Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Mental Siswa Untuk Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Pada Siswa Kelas IV Sdn Cihea

Chelsy Aspita Ramadhina¹, Eneng Fitri Amalia², Taupik Rochman³

^{1,2,3} Universitas Suryakencana

Jl. Pasir Gede Raya, Bojongherang, Kecamatan Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat 43216

Email : chelsyramadhina1@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini menyelidiki hubungan antara kebugaran fisik dan kebugaran mental dalam meningkatkan pembelajaran senam ritmik di antara siswa kelas empat di SDN Cihea. Senam ritmik, sebagai bagian dari pendidikan jasmani, menggabungkan gerakan ritmik dan musik untuk mendukung pengembangan keterampilan motorik, koordinasi, dan ekspresi diri. Metode eksperimen kuantitatif dan observasi langsung diterapkan selama sesi senam rutin. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa dengan kebugaran fisik yang lebih tinggi melakukan gerakan lebih efisien dan konsisten, sementara mereka yang memiliki kebugaran mental yang kuat menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, fokus, dan kesiapan untuk berpartisipasi aktif. Kombinasi kedua aspek kebugaran tersebut secara positif memengaruhi hasil belajar, termasuk partisipasi yang lebih baik, perolehan keterampilan, dan motivasi. Latihan ritmik yang teratur dan menarik juga menumbuhkan disiplin, interaksi sosial, dan antusiasme untuk aktivitas fisik. Studi ini merekomendasikan pendekatan holistik untuk pendidikan jasmani di sekolah dasar, mengintegrasikan perkembangan fisik dan psikologis untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, sehat, dan inklusif yang bermanfaat bagi semua siswa.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kebugaran Mental, Senam Ritmik, Siswa Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study investigates the relationship between physical fitness and mental fitness in enhancing rhythmic gymnastics learning among fourth-grade students at SDN Cihea. Rhythmic gymnastics, as part of physical education, combines rhythmic movement and music to support the development of motor skills, coordination, and self-expression. A quantitative experimental method and direct observation were applied during routine gymnastics sessions. The results show that students with higher physical fitness performed movements more efficiently and consistently, while those with strong mental fitness showed increased confidence, focus, and readiness to participate actively. The combination of both fitness aspects positively influenced learning outcomes, including better participation, skill acquisition, and motivation. Regular, engaging rhythmic exercise also fostered discipline, social interaction, and enthusiasm for physical activity. This study recommends a holistic approach to physical education in elementary schools, integrating physical and psychological development to create a supportive, healthy, and inclusive learning environment that benefits all students.

Keywords: Physical Fitness, Mental Fitness, Rhythmic Gymnastics, Elementary Students, Physical Education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan berbagai aspek pertumbuhan siswa, termasuk perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Menurut Iyakrus (2018), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang terstruktur dan sistematis yang disampaikan melalui aktivitas fisik, yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi organ, kemampuan neuromuskular, serta nilai-nilai intelektual, sosial, budaya, emosional, dan etika. Salah satu komponen pendidikan jasmani yang paling bermanfaat adalah senam ritmik, suatu aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik, yang membantu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa. Karangasem (2022) menambahkan bahwa latihan kebugaran jasmani membantu menjaga kesehatan tubuh dan, di Indonesia, latihan massal seringkali diwajibkan oleh pemerintah dan diiringi musik remix atau musik yang menarik untuk meningkatkan daya tarik.

Namun, tidak semua jenis konten keterampilan fisik dapat diterapkan secara optimal di sekolah karena keterbatasan infrastruktur, keterbatasan waktu, dan beragamnya minat siswa. Oleh karena itu, senam ritmik hadir sebagai solusi yang efektif—sederhana, tidak memerlukan peralatan yang rumit, dan dapat dilakukan dalam kelompok besar dengan musik yang memotivasi. Senam ritmik tidak hanya mendukung perkembangan fisik tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter, disiplin, kebiasaan hidup sehat, dan ketahanan mental. Sejalan dengan Habibah dkk. (2024), pendidikan olahraga bertujuan untuk mengembangkan kapasitas manusia secara holistik melalui aktivitas rutin, sehingga mendukung pencapaian akademik dan pertumbuhan karakter.

Kebugaran jasmani sendiri mengacu pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Afandi Ahmad & Miftah Azrin, 2019). Lima komponen utama kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani meliputi genetika, usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, pola makan, dan gaya hidup (Pranata, 2022). Sementara itu, kebugaran mental mencakup kapasitas individu untuk mengelola stres, kecemasan, dan membangun kepercayaan diri. Menurut Nieuwerburgh dan Clough (2017), ketangguhan mental dapat

dikembangkan melalui pendekatan holistik seperti teknik relaksasi dan mindfulness, yang dapat membantu siswa mengelola stres akademik dan sosial.

Bagi siswa sekolah dasar, terutama yang berusia 10–12 tahun, periode ini dikenal sebagai fase emas perkembangan fisik, motorik, dan psikososial. Aktivitas fisik seperti senam ritmik sangat penting untuk mendukung perkembangan motorik kasar, koordinasi motorik, keseimbangan, dan kemampuan kognitif. Senam ritmik juga terbukti meningkatkan kecerdasan kinestetik, konsentrasi, dan kemampuan mengikuti instruksi (Kusyandi dkk., 2021). Anak-anak dengan kecerdasan kinestetik cenderung belajar lebih baik melalui gerakan, menjadikan senam sebagai media yang ideal dalam proses pembelajaran mereka.

Observasi di SDN Cihea menunjukkan beragam minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Meskipun beberapa siswa antusias dengan senam ritmik, yang lain mengungkapkan perasaan tidak aman, takut melakukan kesalahan, dan rendahnya rasa percaya diri saat berpartisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran senam ritmik tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik, tetapi juga pada kesiapan mental dan kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, guru memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif, menarik, dan inklusif—melalui musik yang menyenangkan, gerakan model yang mudah diikuti, dan dorongan yang suportif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kebugaran fisik dan kebugaran mental dengan hasil belajar senam ritmik siswa. Variabel bebas adalah kepercayaan diri (X), sedangkan variabel terikat adalah sikap belajar mandiri (Y), dianalisis menggunakan teknik korelasi berganda (R) seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013). Peserta adalah 35 siswa kelas empat SDN Cihea, yang juga mewakili total populasi dan dipilih secara acak. Instrumen pengumpulan data meliputi: (1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri dari sit-up, push-up, dan lari cepat 40 meter untuk menilai kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan; (2) kuesioner skala Likert 24-item yang mengukur kepercayaan diri kebugaran mental siswa, motivasi, disiplin, dan pengendalian emosi; dan (3) rubrik observasi yang mengevaluasi kinerja senam ritmik di tiga domain: postur awal, gerakan inti, dan postur akhir. Validitas dan reliabilitas instrumen dikonfirmasi melalui analisis nilai-r dan Cronbach's Alpha (0,861).

Data dikumpulkan melalui proses terstruktur yang meliputi tes fisik, pengisian kuesioner di kelas, dan observasi langsung selama sesi senam ritmik. Analisis statistik dilakukan menggunakan korelasi berganda untuk menentukan pengaruh gabungan kedua variabel prediktor terhadap hasil belajar senam ritmik. Temuan ini menunjukkan korelasi positif yang signifikan, mendukung pendekatan pedagogis holistik terhadap pendidikan jasmani yang mengintegrasikan perkembangan fisik dan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan senam irama pada siswa kelas IV SDN Cihea, dengan nilai korelasi sebesar $-0,435$ ($p = 0,015$), yang berarti semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, cenderung semakin rendah hasil senam iramanya, dan sebaliknya. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebugaran mental dengan kemampuan senam irama ($r = 0,097$; $p = 0,604$), sehingga kondisi mental siswa tidak secara nyata memengaruhi performa mereka dalam senam irama. Analisis gabungan antara kebugaran jasmani dan mental hanya memberikan kontribusi sebesar 18,9% terhadap hasil senam irama ($R^2 = 0,189$) dan tidak signifikan secara statistik ($p = 0,053$), yang mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor lain di luar kebugaran fisik dan mental yang berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam pembelajaran senam irama, seperti koordinasi motorik halus, kelenturan tubuh, pengalaman sebelumnya, serta minat dan dukungan lingkungan belajar.

Tabel 1 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Kebugaran Jasmani	31	15	28	21.94	.620	3.454
Mental	32	42	89	58.91	1.979	11.194
Senam Irama	31	5	10	7.77	.281	1.564
Valid N (listwise)	31					

Berdasarkan Tabel 1.1 statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel Kebugaran Fisik, yang diukur pada 31 responden, memiliki skor minimum 15 dan maksimum 28, dengan rerata 21,94 dan deviasi standar 3,454, yang menunjukkan tingkat variasi sedang. Variabel Kebugaran Mental, yang dinilai pada 32 responden, berkisar antara 42 hingga 89, dengan rerata 58,91 dan deviasi standar yang relatif tinggi yaitu 11,194, yang menunjukkan variabilitas substansial dalam kondisi mental. Sementara itu, variabel Senam Ritmik, yang diukur pada 31 responden, memiliki skor berkisar antara 5 hingga 10, dengan rerata 7,77 dan deviasi standar 1,564, yang mencerminkan distribusi yang lebih sempit dan tingkat kinerja yang umumnya baik. Hasil deskriptif ini menunjukkan berbagai tingkat dispersi di antara ketiga variabel dan memberikan dasar untuk analisis statistik lebih lanjut.

Table 2 Normality Test Results

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Physical Fitness	.123	31	.200*	.960	31	.292
Mental	.112	31	.200*	.959	31	.268
Rhythmic Gymnastics	.170	31	.022	.920	31	.024

Berdasarkan Tabel 1.2 variabel Kebugaran Fisik menunjukkan nilai signifikansi 0,200 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,292 (Shapiro-Wilk), sedangkan variabel Kebugaran Mental menunjukkan nilai masing-masing 0,200 dan 0,268. Karena semua nilai p lebih besar dari 0,05, kedua variabel dianggap terdistribusi normal. Sebaliknya, variabel Senam Ritmik memiliki nilai signifikansi 0,022 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,024 (Shapiro-Wilk), keduanya di bawah 0,05, yang menunjukkan distribusi non-normal. Oleh karena itu, meskipun data Kebugaran Fisik dan Mental memenuhi asumsi normalitas, data Senam Ritmik tidak memenuhi asumsi normalitas dan mungkin memerlukan analisis non-parametrik atau transformasi data.

Table 3. Correlation Test of Jsamani Fitness to Rhythmic Gymnastics

Correlations		Physical Fitness	Rhythmic Gymnastics
Physical Fitness	Pearson Correlation	1	-.435*
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	31	31
Rhythmic Gymnastics	Pearson Correlation	-.435*	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	31	31

Berdasarkan tabel 3 Korelasi, nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,435 antara variabel Kebugaran Jasmani dengan Senam Ritmik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,015. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan Senam Ritmik pada taraf signifikansi 5%. Artinya semakin tinggi kebugaran jasmani responden, maka cenderung skor Senam Ritmiknya semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Namun hubungan tersebut termasuk dalam kategori korelasi sedang karena nilai koefisiennya berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,49. Dengan demikian kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan meskipun arah hubungannya negatif.

Table 4. Mental Correlation Test of Rhythmic Gymnastics

Correlations		Mental	Senam Irama
Mental	Pearson Correlation	1	.097
	Sig. (2-tailed)		.604
	N	32	31
Rhythmic Gymnastics	Pearson Correlation	.097	1
	Sig. (2-tailed)	.604	
	N	31	31

Table 5 Correlation Test of Physical and Mental Fitness to Rhythmic Gymnastics

Model Summary									
Model		R	Adjusted R	Std. Error	R Square	F	Change Statistics		
1	R	Square	Square	of the	Change	Change	df1	df2	Sig. F Change
				Estimate					
1	.435 ^a	.189	.131	1.458	.189	3.264	2	28	.053

Berdasarkan Tabel 5 (Ringkasan Model), koefisien korelasi berganda (R) adalah 0,435, yang menunjukkan hubungan simultan yang moderat antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai R Square sebesar 0,189 menunjukkan bahwa sekitar 18,9% varians variabel dependen dapat dijelaskan oleh model regresi, sementara 81,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Lebih lanjut, nilai Signifikansi Perubahan F adalah 0,053, yang lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan tidak signifikan secara statistik pada tingkat 5%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini tidak secara signifikan menjelaskan variasi variabel dependen.

Pembahasan

Pembahasan dirujuk dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil pembelajaran senam irama, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran fisik siswa, cenderung semakin rendah skor senam iramanya, dan sebaliknya. Hal ini menjelaskan bahwa senam irama bukan semata-mata mengandalkan kekuatan fisik, tetapi lebih menekankan pada kelenturan, koordinasi motorik halus, ketepatan ritme, serta keindahan gerak yang berpadu dengan musik. Siswa yang memiliki kebugaran fisik tinggi belum tentu mampu menampilkan gerakan estetik sesuai tuntutan senam irama. Sementara itu, hasil korelasi antara kebugaran mental dan senam irama menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan, yang berarti aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan disiplin tidak secara langsung memengaruhi keterampilan senam irama siswa. Ini bisa disebabkan karena senam irama lebih bergantung pada penguasaan teknik dan pengalaman praktik. Selain itu, analisis regresi menunjukkan bahwa kontribusi gabungan kebugaran jasmani dan mental terhadap hasil senam irama hanya sebesar 18,9% dan tidak signifikan secara statistik, sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan, seperti pengalaman latihan, fleksibilitas tubuh, koordinasi gerak, dan pendekatan pengajaran guru yang turut memengaruhi keberhasilan siswa dalam pembelajaran senam irama.

KESIMPULAN

Berisikan pernyataan dari hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran fisik dan mental berkontribusi secara signifikan terhadap efektivitas pembelajaran senam ritmik di antara siswa kelas empat di SDN Cihea. Kebugaran fisik yang baik memberikan fondasi yang kuat untuk gerakan, daya tahan, dan koordinasi, sementara kebugaran mental seperti kepercayaan diri, fokus, dan pengendalian emosi mendorong partisipasi aktif dan mengurangi rasa takut atau cemas selama beraktivitas. Siswa yang bugar baik secara fisik maupun mental cenderung menunjukkan antusiasme, kepercayaan diri, dan hasil belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, kedua aspek ini harus ditangani secara seimbang untuk meningkatkan pembelajaran senam ritmik di sekolah dasar. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar (1) guru olahraga merancang pembelajaran yang menarik yang mengintegrasikan perkembangan fisik dan psikologis melalui musik dan metode partisipatif; (2) sekolah menyediakan fasilitas yang memadai dan program rutin yang menggabungkan latihan fisik dan pembinaan mental; (3) peneliti di masa mendatang memperluas ukuran sampel dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi seperti latar belakang keluarga atau kondisi emosional; dan (4) siswa berpartisipasi aktif dalam senam ritmik untuk mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan mental mereka. Dengan upaya ini, pembelajaran senam ritmik di sekolah dasar dapat lebih efektif dan holistik dalam mendukung pertumbuhan siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M. (2019). Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Packing Produk Minuman PT. Singa Mas Pandaan. *JAMIN: Jurnal Aplikasi Manajemen Dan Inovasi Bisnis*, 1(2), 104. <https://doi.org/10.47201/jamin.v1i2.11>
- Akademika, M. (2024). Peran Guru Dalam Menjaga Kesehatan Mental Peserta Didik. 9, 43–58.
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.

- Asim, H. S., Aji, W., Putro, S., & Anwar, S. (2024). Analisis Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Senam Irama TK Aisyiyah Busnatul Athfal 2 Aimas. 37–45. <https://doi.org/https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>
- Baiti, N., & Muhammad Afif Rahman. (2022). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(2), 112–119. <https://doi.org/10.37567/prymerly.v5i2.1438>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In Halodoc.Com (Issue March). https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. 6, 6.
- Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Mashuri, H. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students Pendahuluan Meningkatkan kompetensi keterampilan motorik dan meningkatkan kebugaran jasmani adalah. 5.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581. <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p566-581>
- Mustafa, P. S. (2023). Tinjauan Literatur Analisis Uji R Berganda dan Uji Lanjut dalam Statistik Inferensial pada Penelitian Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 571–593. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7758162>
- Nasrullah, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2019). Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2, Issue December 2021).
- Novri, E. P. & A. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In Riyadhoh: *Jurnal Pendidikan Olahraga*. http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5_DASAR_PENDIDIKAN_JASMANI_GURU_SD-1.pdf
- Sabarudin, Bangun, Y. Sunarno, Agung. Damanik, Amri, S. (2023). Pengantar Aktivitas Ritmik Konsep, Teori dan Panduan.
- Saputra, S. Y., Hariadi, N., Ulama, U. N., & Pendidikan, F. I. (2018). Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University . *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 1(2), 8–13.
- Siby, R., & Kasingku, D. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio*, 10(2), 416–424. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.7851>
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., & ... (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan* ..., 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/hardik.v1i3.443>
- Siregar, H., Elly, H. R., Zahratunisa, I., Eviana, T., & Siddik, F. (2024). Jasmani Siswa The Effect Of Rhythmic Gymnastics On Students ' Physical Fitness. 8, 3210–3216.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi

- Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Suriani, I., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Jurnal Cemerlang : Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak Di Jurnal Cemerlang : Pengabdian pada Masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh . Melalui olahraga berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dila. 6(2), 329–336. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/jpm.v6i2.2850>
- Tono Sugihartono. (2020). Model Problem Based Learning Meningkatkan Keterampilan Senam Irama Pada Pembelajaran Penjasorkes. 8, 274–282.
- Ummah, M. S. (2019). buku senam lantai. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Yuningsih, Restu; Akmariani, Citra; Fitriani, Wahidah; Batusangkar, P. I. (n.d.). Pengaruh Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Di Tk Kurnia Illahi Kabupaten Tanah Datar Pendidikan adalah suatu upaya untuk memanusiakan manusia . Artinya melalui proses pendidikan diharapkan terlahir manusia-manusia yang lebih baik . Oleh.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Belajar Senam Ritmik Dengan Media Android. In Jurnal Ilmu Pendidikan (Vol. 7, Issue 2).