

**PENGEMBANGAN MODEL GERAK RITMIK SENAM
KESEHATAN JASMANI BERBASIS MUSIK TRADISIONAL
BANYUMASAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

WAHID REEFANSYAH

2101100156

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Wahid Reefansyah
NIM : 2101100156
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengembangan Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan
Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 1 Desember 2025

PEMBIMBING



Dr. Yudha Febrianta, M.Or., AIFO
NIK. 2160492

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Wahid Reefansyah
NIM : 2101100156
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengembangan Model Gerak Ritmik Senam
Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional
Banyumasan

Telah berhasil dipertahankan di depan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

1. Penguji I : Cicih Wiarsih, M.Pd.
NIK. 2160403
2. Penguji II : Sri Muryaningsih, M.Pd.
NIK. 2160539
3. Penguji III : Dr. Yudha Febrianta, M.Or., AIFO.
NIK. 2160492


.....

.....


.....

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 18 Desember 2025

Mengetahui,
Dekan FKIP




Elly Hasan Sadeli, M.Pd.
NIK. 2160467

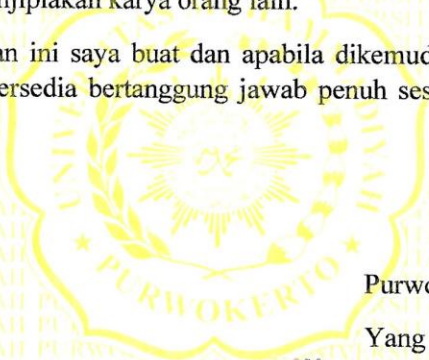
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahid Reefansyah
NIM : 2101100156
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia bertanggung jawab penuh sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Purwokerto, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Wahid Reefansyah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahid Reefansyah
NIM : 2101100156
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengembangan Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 24 Desember 2025

Yang menyatakan,



Wahid Reefansyah

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan atas kurangnya pelatihan aktivitas ritmik oleh guru PJOK menjadikan koordinasi gerakan senam peserta didik kelas rendah kurang terstimulasi, penyebab lainnya juga karena aktivitas senam dilakukan satu kali sehari dalam seminggu. Kurangnya pengalaman terhadap seni budaya daerah juga menjadi perhatian lebih untuk guru karena era modern ini generasi mudanya banyak yang tidak mengenal kekayaan seni budaya daerahnya sendiri. Tujuan penelitian ini: 1) Mengembangkan gerak ritmik pada senam, 2) Pengenalan musik tradisional Banyumasan pada peserta didik, 3) Stimulasi gerak ritmik pada peserta didik kelas rendah. Penelitian dilakukan kepada peserta didik kelas III di SD N 3 Selanegara pada 6, 7 dan 13 Oktober 2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada metode pengembangan R&D dengan langkah model pengembangan ADDIE yaitu: Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner validasi ahli, kuesioner angket siswa, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil skor validasi terdapat tiga: ahli materi PJOK 80% (Valid), ahli media 76% (Valid), ahli musik 96% (Sangat Valid). Ketiganya menunjukkan bahwa produk Pengembangan berjudul Senam Swararaga layak dan bisa dilakukan uji coba lapangan. Hasil angket siswa terhadap ketertarikan produk mendapat respon positif sebesar 65% pada kategori "Menarik". Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa produk Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan tersusun secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan tahapan ADDIE, layak diimplementasikan dan efektif meningkatkan stimulasi gerak ritmik siswa.

Kata Kunci: Senam Kesehatan Jasmani, Gerak Ritmik, Musik Tradisional Banyumasan, Pengembangan

ABSTRACT

This study is based on the limited implementation of rhythmic activity training by Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers, which has resulted in inadequate coordination of gymnastic movements among lower-grade elementary school students due to the low frequency of practice per week. In addition, the lack of students exposure to local cultural arts has become a concern, as in the modern era, external stimuli increasingly influence younger generations. Another contributing factor is that gymnastic activities are conducted only once a week. Therefore, this study aims to (1) develop rhythmic movements in gymnastics, (2) introduce Banyumasan traditional music to students, and (3) stimulate rhythmic movement skills among lower-grade elementary school students. The research was conducted with third-grade students at SD Negeri 3 Selanegara on October 6, 7, and 13, 2025. The method employed was Research and Development (RD), following the ADDIE development model which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The research instruments included expert validation questionnaires, student response questionnaires, interviews, observations and documentation. The validation results showed three expert assessments: PJOK subject matter experts scored 80% (valid), media experts scored 76% (valid), and music experts scored 96% (very valid). These results indicate that the developed product, entitled Senam Swararaga, is feasible and suitable for held testing. Student questionnaire results regarding product attractiveness showed a positive response of 65% categorized as interesting. It can be concluded that the Banyumasan Traditional Music Based Rhythmic Movement Model for Physical Fitness Gymnastics is systematically and structurally developed in accordance with the ADDIE stages is feasible for implementation and is effective in enhancing students rhythmic movement stimulation.

Keywords: Physical Fitness Gymnastics, Rhythmic Movement, Banyumasan Traditional Music, Development.

MOTTO

"Fainnama'al-'usri yusra, innama'al-'usri yusra,"

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

(Q.S. Al Insyirah ayat 5 dan 6)

Setiap jalan menghindari takdir adalah jalan menuju takdir

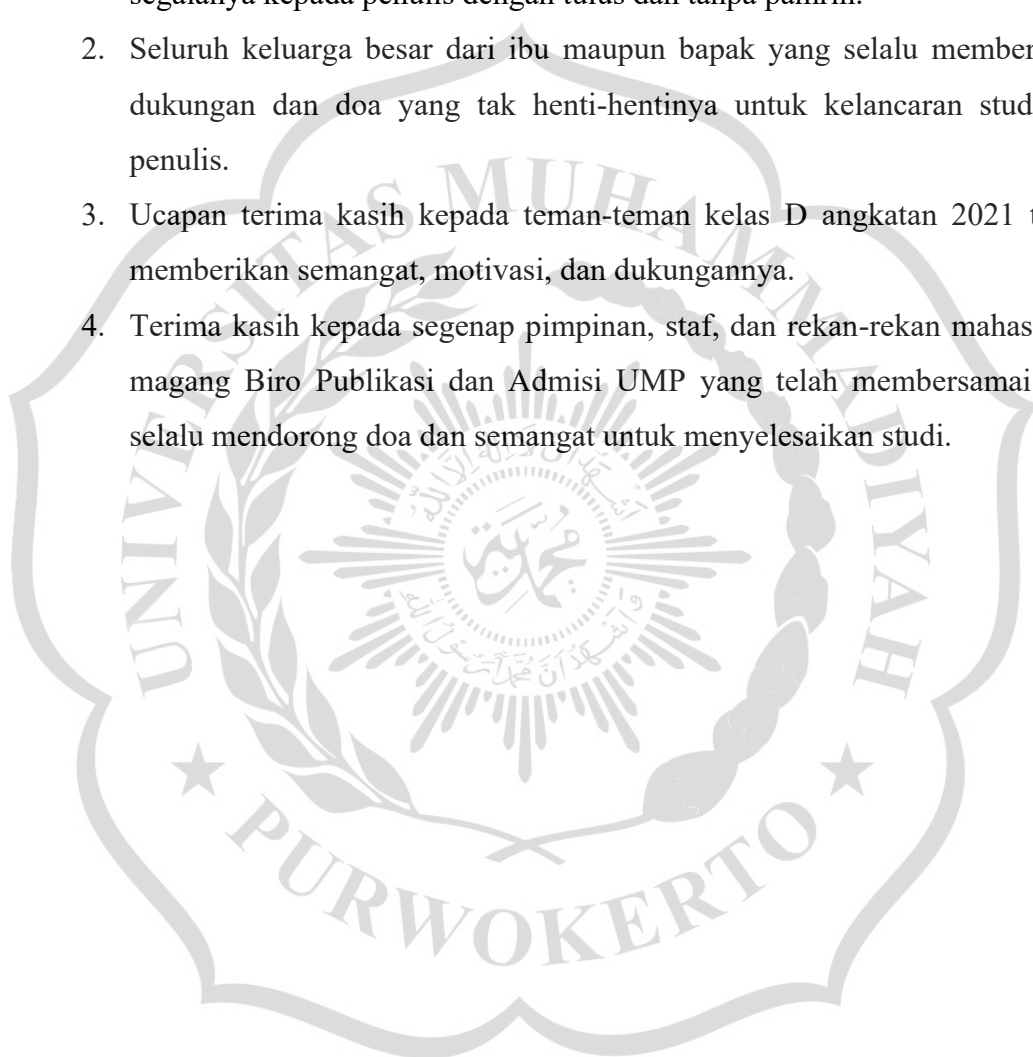
(Sujiwo Tejo)



PERSEMBAHAN

Tugas akhir skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua terlampau istimewa, Bapak Musofan dan Ibu Tri Purwati yang selalu memberi doa, restu, motivasi, dan senantiasa memberikan segalanya kepada penulis dengan tulus dan tanpa pamrih.
2. Seluruh keluarga besar dari ibu maupun bapak yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak henti-hentinya untuk kelancaran studi S1 penulis.
3. Ucapan terima kasih kepada teman-teman kelas D angkatan 2021 telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungannya.
4. Terima kasih kepada segenap pimpinan, staf, dan rekan-rekan mahasiswa magang Biro Publikasi dan Admisi UMP yang telah kebersamai dan selalu mendorong doa dan semangat untuk menyelesaikan studi.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan”. Penulisan tugas akhir skripsi ini guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulisan penelitian ini didasarkan pada kurangnya stimulasi gerak ritmik pada siswa kelas rendah SD N 3 Selanegara dan fenomena tergerusnya pemahaman seni budaya daerah pada generasi muda. Kebutuhan akan model senam terbaru juga mendorong penulis untuk mengintegrasikan kedua dasar permasalahan tersebut. Metodologi penelitian yang digunakan pada skripsi ini adalah metode penelitian dan pengembangan/ *Riset and Development (R&D)* dengan langkah ADDIE yang meliputi tahapan *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Hasil final dari produk pengembangan diberi nama Senam Swararaga yang berbentuk gerak senam kesehatan jasmani, musik iringannya, beserta *guide book* senam setelah dilakukan uji kelayakan oleh ahli materi PJOK, ahli media, dan ahli musik. Hasil implementasi produk juga terbukti cukup efektif untuk meningkatkan stimulasi gerak ritmik siswa.

Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak sangat berat untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns., M.Kep., Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Elly Hasan Sadeli, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Aji Heru Muslim, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

4. Dr. Yudha Febrianta, M.Or., AIFO., Dosen Pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi bimbingan, motivasi, arahan dan saran untuk penyusunan skripsi ini.
5. RD., Devy Citra Pratiwi, S.Pd., M.Or., Imami Nugraheni, M.Pd., Pratik Hari Yuwono, S.Sn., M.A., Validator ahli yang telah membantu penulis menilai, memberi masukan dan saran terhadap produk pengembangan.
6. Paiman, S.Pd.SD., Kepala SD N 3 Selanegara yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SD N 3 Selanegara.
7. Ratna Setyaningsih, S.Pd., Guru PJOK SD N 3 Selanegara yang telah membantu proses penelitian bersama kelas III SD N 3 Selanegara.

Kepada semua pihak, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan dan kerendahan hati karena telah membantu penulis. Semoga tugas akhir skripsi ini menjadikan manfaat bagi perkembangan ilmu.

Purwokerto, 1 Desember 2025

Wahid Reefansyah
NIM. 2101100156

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Pengembangan.....	6
F. Spesifikasi Produk.....	7
G. Manfaat Pengembangan.....	8
H. Asumsi Pengembangan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Gerak Ritmik.....	9
2. Senam Kesehatan Jasmani.....	14
3. Musik Tradisional Banyumasan.....	20
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Pikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Model Pengembangan.....	30

B. Prosedur Pengembangan	31
1. <i>Analyze</i> (Analisis).....	31
2. <i>Design</i> (Desain).....	31
3. <i>Development</i> (Pengembangan).....	32
4. <i>Implementation</i> (Implementasi).....	32
5. <i>Evaluation</i> (Evaluasi)	32
C. Desain Uji Coba Produk	33
1. Desain Uji Coba	33
2. Subjek Uji Coba	33
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	33
4. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	43
A. Hasil Pengembangan	43
1. Analisis (<i>Analyze</i>).....	43
2. Desain (<i>Design</i>).....	44
3. Pengembangan (<i>Development</i>).....	50
4. Implementasi (<i>Implementation</i>).....	84
5. Evaluasi (<i>Evaluation</i>).....	87
B. Hasil Uji Coba Produk	88
1. Analisis Hasil Penilaian Validasi Ahli	88
2. Analisis Hasil Angket Ketertarikan Siswa	91
3. Analisis Hasil Uji Efektivitas Produk.....	92
C. Revisi Produk.....	95
D. Kajian Produk Akhir	99
1. Produk akhir	99
2. Pembahasan	100
E. Keterbatasan Penelitian.....	107
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	108
A. Simpulan	108
B. Implikasi.....	109
C. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	110



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Validasi Pengembangan Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan dari ahli musik	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Validasi Pengembangan Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan dari ahli PJOK.....	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi Wawancara guru PJOK.....	37
Tabel 3.4 Skor Skala Likert	38
Tabel 3.5 Kriteria penilaian Hasil Validasi Ahli.....	39
Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Ketertarikan Siswa.....	40
Tabel 3.7 Kriteria Interpretasi nilai N-Gain.....	42
Tabel 4.1 Desain deskripsi gerak Senam Swararaga	45
Tabel 4.2 Produk deskripsi gerak senam beserta gambar setiap gerakannya	51
Tabel 4.3 Analisis hasil validasi ahli materi PJOK.....	89
Tabel 4.4 Analisis hasil validasi ahli media.....	90
Tabel 4.5 Analisis hasil validasi ahli musik.....	90
Tabel 4.6 Analisis hasil angket ketertarikan siswa	961
Tabel 4.7 Analisis hasil uji normalitas menggunakan SPSS.....	972
Tabel 4.8 Perbedaan rata-rata pretest dan posttest.....	993
Tabel 4.9 Hubungan data nilai pretest dan posttest.....	913
Tabel 4.10 Analisis hasil uji paired sample t-test menggunakan SPSS.....	924
Tabel 4.11 Data hasil uji N-Gain menggunakan SPSS.....	935
Tabel 4.12 Hasil revisi produk pengembangan Senam Swararaga.....	936
Tabel 4.13 Hasil revisi komponen produk guide book Senam Swararaga	97
Tabel 4.14 Hasil revisi musik Senam Swararaga.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan kerangka pikir	29
Gambar 3.1 Pendekatan ADDIE Pengembangan produk (Sugiyono, 2016: 39)..	31
Gambar 4.1 Pembuatan <i>cover</i> guide book Senam Swararaga menggunakan Adobe Photoshop.....	49
Gambar 4.2 Template untuk halaman isi <i>guide book</i> Senam Swararaga.....	49
Gambar 4.3 QR Qode hasil pengembangan <i>guide book</i>	83
Gambar 4.4 Produksi musik menggunakan Studio One 7	83
Gambar 4.5 Pendahuluan pembelajaran oleh guru PJOK.....	84
Gambar 4.6 Latihan Senam Swararaga bersama guru PJOK.....	85
Gambar 4.7 Implementasi produk Senam Swararaga kepada peserta didik	86
Gambar 4.8 Implementasi produk pengembangan pada minggu kedua pelajaran PJOK	87

