

IMPLEMENTASI SENAM KEBUGARAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR SISWA MIS TARBİYAH ISLAMİYAH AL-MUSTHAFAWIYAH

Nadia Salsabila Putri², Mutiara Putri Nabila³, Zahra Mutiara³, Suyono⁴

¹²³⁴Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20371

e-mail: nadia0306231004@uinsu.ac.id¹, mutiarapn23@gmail.com², zahra0306231010@uinsu.ac.id³
suyono20yon@gmail.com⁴

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani di tingkat sekolah dasar, dengan fokus pada aspek frekuensi pelaksanaan, durasi latihan, metode pembelajaran yang digunakan, serta pengaruhnya terhadap perkembangan motorik kasar siswa. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif, menggunakan teknik observasi langsung saat pelaksanaan senam, wawancara dengan peserta didik, serta dokumentasi kegiatan sebagai sumber data. Subjek dalam penelitian ini adalah 18 siswa kelas 4 di MIS Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah. Temuan menunjukkan bahwa senam kebugaran dilaksanakan satu kali setiap minggu dengan durasi sekitar 20 menit. Pengajaran dilakukan dengan pendekatan yang komunikatif dan kreatif, yang terbukti mampu meningkatkan semangat dan keterlibatan siswa dalam kegiatan. Meskipun demikian, keterbatasan dalam hal frekuensi dan waktu pelaksanaan dinilai kurang optimal dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar secara maksimal. Beberapa hambatan yang ditemukan antara lain adalah waktu pelajaran yang terbatas serta kurangnya variasi dalam gerakan senam yang diajarkan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan frekuensi latihan, penggunaan metode pengajaran yang lebih inovatif, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung sangat diperlukan agar kegiatan senam dapat berkontribusi lebih besar dalam pengembangan keterampilan motorik kasar siswa serta menumbuhkan semangat mereka dalam aktivitas fisik.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Motorik Kasar, Senam*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bidang ilmu yang mempelajari berbagai aktivitas fisik dan latihan yang berkaitan dengan kesehatan, kebugaran, serta kemampuan motorik seseorang. Kegiatan yang termasuk di dalamnya antara lain olahraga, senam, tari, yoga, dan sejenisnya. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak dilatih untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kecepatan. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam mengasah keterampilan sosial dan emosional, seperti kemampuan bekerjasama, mengatur emosi, serta membentuk karakter yang positif. Biasanya, pendidikan jasmani menjadi bagian dari kurikulum sekolah dan dijalankan secara rutin dengan metode yang menyenangkan dan sesuai dengan kemampuan anak (Candra et al., 2023).

Namun pada kenyataannya, banyak anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik kasar. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti terbatasnya kesempatan untuk beraktivitas fisik di luar ruangan, pola asuh yang cenderung mendorong kegiatan yang pasif, serta kurangnya pemahaman dari orang tua dan guru mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Akibatnya, anak-anak lebih sering memilih aktivitas yang minim gerakan fisik, seperti bermain gadget atau menonton televisi, yang justru menghambat perkembangan motorik kasar mereka (Budiman, 2022).

Penggunaan gadget secara berlebihan memberikan dampak negatif pada anak, seperti kelelahan mata, kurang tidur, dan berkurangnya aktivitas fisik. Dalam aspek pembelajaran, ketergantungan pada gadget menyebabkan penurunan nilai karena anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain game atau menonton video. Dari segi sosial, anak menjadi kurang berinteraksi dan cenderung menarik diri. Oleh sebab itu, orang tua perlu mengatur batas waktu penggunaan gadget dan mengajak anak melakukan aktivitas yang lebih menarik, seperti olahraga atau seni. Guru juga dapat berperan dengan menciptakan metode pembelajaran yang kreatif tanpa bergantung pada teknologi berlebihan. Komunikasi yang baik antara anak, orang tua, dan guru sangat penting untuk mencegah ketergantungan anak pada gadget (Ashilah et al., 2024).

Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar dan dipengaruhi oleh tingkat kematangan anak. Keterampilan ini tidak hanya membantu dalam aktivitas fisik, tetapi juga mendorong perkembangan kreativitas dan imajinasi serta menyeimbangkan fungsi otak kanan dan kiri (Nurkholishoh & Da'warul Choiro, 2022). Contoh gerakan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, melompat, dan melempar bola. Berbeda dengan motorik halus yang mengacu pada gerakan kecil dan terkontrol, seperti menulis dan menggambar. Perkembangan kemampuan motorik anak disesuaikan dengan usia dan dipengaruhi oleh faktor genetik, nutrisi, lingkungan, serta latihan yang dijalani (Candra et al., 2023).

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan fisik. Senam disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kelenturan, keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual. Melalui senam, anak-anak dapat mengembangkan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi tubuh, sekaligus memperoleh pengalaman sosial yang positif melalui interaksi dan kerja sama dengan teman sebaya (Atqiya, 2024).

Senam kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam membantu anak memenuhi kebutuhan aktivitas fisik serta mengembangkan kemampuan fisik dan keterampilan motorik kasar maupun halus. Meski demikian, pelaksanaan senam kebugaran jasmani di sekolah dasar sering menghadapi berbagai kendala. Salah satu tantangan terbesar adalah keterbatasan waktu pelajaran, sehingga guru kesulitan mengadakan sesi senam secara rutin dan optimal. Kondisi ini menyebabkan anak-anak kurang mendapatkan kesempatan latihan yang konsisten, sehingga berdampak negatif pada perkembangan motorik kasar mereka (Puspitaningrum, 2024). Observasi awal menunjukkan beberapa siswa kurang minat mengikuti gerakan tertentu, seperti tepuk tangan berirama atau gerakan yang memerlukan koordinasi tangan dan kaki secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih menyenangkan dan bertahap agar anak dapat mengikuti senam dengan baik dan berkembang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan senam kebugaran jasmani di sekolah dasar, khususnya terkait frekuensi, durasi, dan metode pengajaran senam. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengidentifikasi dampak senam terhadap perkembangan motorik kasar dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan senam. Penelitian ini juga bertujuan menggali kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan senam serta mencari solusi agar pembelajaran senam dapat berjalan lebih efektif, menarik, dan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar serta semangat siswa dalam beraktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam di sekolah masih belum optimal. Kegiatan senam umumnya hanya dilakukan sekali dalam seminggu dengan durasi kurang dari 30 menit, dan variasi gerakan senam yang diberikan masih terbatas. Meskipun metode yang digunakan cukup komunikatif, antusiasme siswa tidak sepenuhnya tergal karena keterbatasan waktu, ruang gerak, dan minimnya inovasi dalam kegiatan. Kondisi ini berdampak pada kurang maksimalnya pengembangan kemampuan motorik kasar siswa, padahal aktivitas fisik seperti senam sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan jasmani mereka.

Berdasarkan temuan ini, tim peneliti kemudian mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk tindak lanjut nyata dari penelitian. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan langsung kepada guru dan siswa mengenai variasi

gerakan senam kreatif, serta strategi mengajar yang menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan anak. Diharapkan, melalui kegiatan ini, sekolah dapat mengintegrasikan senam ke dalam pembelajaran secara lebih rutin dan menyenangkan. Dengan demikian, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik dari aktivitas senam, tetapi juga terbentuk semangat dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kegiatan ini juga menjadi bukti bahwa hasil penelitian dapat diimplementasikan secara langsung demi meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan anak di lingkungan sekolah dasar.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani

2. METODE PENGABDIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at, 16 Mei 2025 di MIS Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah dengan peserta sebanyak 18 siswa kelas 4. Pemilihan subjek didasarkan pada keaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga, terutama senam kebugaran jasmani yang biasa dilakukan di sekolah. Pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara, yaitu: observasi langsung saat siswa melakukan senam, wawancara yang dilakukan pada 5 siswa yang dipilih berdasarkan partisipasi aktif mereka selama kegiatan senam berlangsung, dan dokumentasi berupa foto-foto saat kegiatan berlangsung.

Proses penelitian diawali dengan persiapan seperti koordinasi dengan pihak sekolah dan guru olahraga, lalu peneliti juga menyiapkan alat untuk dokumentasi. Saat kegiatan senam berlangsung di halaman sekolah, peneliti mengamati bagaimana siswa bergerak, mengikuti instruksi guru, dan merespons kegiatan senam secara umum. Setelah senam selesai, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa untuk mengetahui apakah mereka merasa lebih segar, aktif, atau ada perubahan pada gerak tubuh setelah rutin ikut senam.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, panduan wawancara semi-terstruktur, dan handphone untuk dokumentasi. Semua data dianalisis secara deskriptif dengan tiga tahapan utama: merangkum data (reduksi), menyajikan data, dan menarik kesimpulan (Mustafa & Masgumelar, 2022). Hasil observasi digunakan untuk melihat sejauh mana aktivitas senam berpengaruh pada kebugaran jasmani dan motorik kasar siswa. Wawancara membantu memahami pengalaman dan pendapat siswa, sedangkan dokumentasi jadi bukti pendukung dari pengamatan dan wawancara. Seluruh hasil dikaitkan kembali dengan tujuan penelitian, yaitu melihat bagaimana senam kebugaran jasmani mendukung perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, sebagian besar siswa merasa senang dan segar setelah melakukan senam di sekolah. Senam dilakukan sekitar satu kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 20 menit. Siswa D mengakui bahwa senam membuat mereka menjadi

lebih aktif dan gerak, terutama pada aktivitas seperti berlari dan melompat yang menjadi lebih mudah dilakukan. Namun, sebagian siswa mengaku belum merasakan perubahan yang signifikan pada keseimbangan atau kekuatan tubuh mereka setelah rutin melakukan senam. Menurut siswa F, gerakan yang paling disukai adalah senam penguin dan gerakan yang melibatkan putar-putar, yang dianggap menyenangkan.

Metode pengajaran senam yang digunakan guru dinilai mudah dipahami dan guru aktif membimbing siswa selama pelaksanaan senam. Siswa A mengungkapkan bahwa tempat untuk melakukan senam cukup luas dan nyaman. Dari sisi motivasi, siswa cenderung semangat dan ada keinginan untuk mengajak teman-teman lain agar lebih banyak yang ikut senam.

Namun, ada beberapa catatan bahwa meskipun waktu senam sudah dianggap cukup oleh siswa, frekuensi dan durasi yang terbatas tetap menjadi kendala dalam memberikan latihan yang optimal. Selain itu, siswa F juga menginginkan variasi gerakan agar senam tidak membosankan.



Gambar 2. Wawancara dengan Beberapa Siswa

a. Dampak Senam terhadap Aktivitas Fisik dan Motorik Kasar

Motorik kasar adalah aspek krusial dalam perkembangan anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Melalui aktivitas senam, anak-anak berkesempatan melatih gerakan besar yang melibatkan kelompok otot utama tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, termasuk senam, dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak (Rismayanthi, 2013). Namun, dalam praktiknya, perubahan pada keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh siswa yang melakukan senam hanya sekali seminggu sering kali belum menunjukkan hasil optimal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya intensitas dan frekuensi latihan, sehingga stimulasi yang diterima tubuh siswa tidak cukup untuk menimbulkan adaptasi fisiologis yang berarti.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan anak usia sekolah melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari guna menjaga kebugaran dan mendukung perkembangan fisik yang optimal. Senam yang dilakukan sekali seminggu jelas belum mampu memenuhi kebutuhan ini. Oleh sebab itu, peningkatan intensitas dan variasi latihan sangat diperlukan agar manfaat yang diperoleh siswa dapat lebih maksimal (Nopihartati et al., 2023).

b. Efektivitas Metode Pengajaran Senam

Efektivitas senam dalam pendidikan jasmani sangat bergantung pada metode pengajaran yang diterapkan. Metode yang komunikatif, jelas, dan menarik dapat meningkatkan keterlibatan siswa selama sesi senam. Guru yang aktif memberikan instruksi sambil memperagakan gerakan secara langsung cenderung lebih berhasil membimbing siswa mengikuti setiap langkah senam dengan tepat (Nababan, 2024). Keterlibatan guru tidak hanya memperjelas instruksi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang positif dan menyenangkan.

Penggunaan variasi gerakan yang kreatif dan kontekstual, seperti senam bertema binatang atau senam penguin, terbukti mampu menarik minat siswa. Gerakan yang meniru tingkah laku hewan atau karakter kartun memicu antusiasme anak dan mengurangi kejenuhan. Hal ini meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan senam. Oleh karena itu, kreativitas dalam

merancang gerakan serta penggunaan media audio-visual atau musik ceria menjadi faktor penting untuk mendukung keberhasilan pengajaran senam.

Dalam pendidikan jasmani, guru tidak hanya berperan sebagai pengarah teknis, tetapi juga sebagai fasilitator yang menciptakan suasana pembelajaran menyenangkan dan edukatif. Menurut Suherman (2018), keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk senam, sangat dipengaruhi kemampuan guru merancang pembelajaran sesuai karakteristik peserta didik.

Dengan demikian, untuk mengoptimalkan manfaat senam bagi siswa, sekolah dan guru perlu meningkatkan frekuensi senam, mengembangkan metode pengajaran yang kreatif dan partisipatif, serta menyediakan lingkungan belajar yang mendukung. Dengan langkah ini, senam dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan keterampilan motorik kasar anak sekolah.

c. Waktu dan Fasilitas Senam

Durasi senam selama 20 menit sekali dalam seminggu memang dianggap cukup oleh sebagian siswa. Namun, jika dilihat dari tujuan senam untuk melatih kemampuan motorik kasar seperti kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh, waktu tersebut masih tergolong singkat. Kegiatan fisik yang terlalu singkat dan jarang dilakukan menyebabkan manfaatnya kurang optimal dirasakan oleh siswa, apalagi jika tidak disertai dengan aktivitas fisik lain di luar jam pelajaran (Tedjasaputra, 2001).

Sementara itu, dari sisi fasilitas, siswa merasa tempat senam sudah nyaman dan cukup luas untuk bergerak bebas. Hal ini tentu sangat mendukung kelancaran senam karena anak-anak bisa mengikuti gerakan dengan aman tanpa merasa sempit atau terganggu. Lingkungan yang nyaman juga membantu meningkatkan semangat siswa saat berolahraga. Dengan fasilitas yang sudah memadai, tinggal bagaimana pihak sekolah bisa mengoptimalkan jadwal dan variasi senam agar manfaatnya lebih terasa bagi perkembangan fisik siswa.

d. Motivasi dan Dukungan Sosial

Motivasi siswa dalam mengikuti senam di sekolah tergolong cukup tinggi. Mereka merasa senang dan bersemangat karena senam memberikan sensasi segar dan menyenangkan. Beberapa siswa menyukai gerakan tertentu, seperti senam penguin atau gerakan muter-muter, yang membuat suasana jadi lebih seru. Hal ini menunjukkan bahwa jika kegiatan jasmani disajikan dengan cara yang menarik dan menyenangkan, siswa menjadi lebih antusias tanpa merasa terpaksa.

Selain itu, dukungan dari teman-teman juga berperan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa. Beberapa siswa menyatakan mereka akan lebih bersemangat jika bisa mengajak teman untuk ikut senam bersama. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial antar siswa memiliki pengaruh besar dalam membangkitkan semangat kolektif. Lingkungan yang positif dan kebersamaan dalam aktivitas fisik seperti senam dapat membentuk sikap saling mendukung serta memperkuat motivasi siswa untuk terus aktif bergerak (Putri & Almeida, 2024).

e. Kendala dalam Pelaksanaan Senam

Salah satu kendala utama dalam pelaksanaan senam di sekolah dasar adalah keterbatasan waktu pelajaran. Senam biasanya hanya dilakukan sekali dalam seminggu dengan durasi sekitar 20 menit. Waktu yang terbatas ini membuat siswa kurang mendapat kesempatan latihan yang cukup untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar secara optimal. Selain itu, guru juga mengalami kesulitan mengatur berbagai jenis gerakan atau variasi aktivitas dalam waktu singkat, sehingga proses pembelajaran kurang maksimal.

Selain kendala waktu, minimnya variasi gerakan dalam senam juga menjadi tantangan tersendiri. Gerakan yang monoton dan berulang-ulang bisa membuat siswa merasa bosan dan menurunkan minat mereka untuk mengikuti kegiatan senam (Zuhaery et al., 2024). Beberapa siswa mungkin tetap bersemangat karena memang menyukai aktivitas fisik, namun tidak sedikit juga yang merasa bosan atau jenuh. Oleh sebab itu, dibutuhkan inovasi dalam penyusunan materi senam agar kegiatan tersebut tetap menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia sekolah dasar.



Gambar 3. Foto Bersama dengan Siswa Kelas 4

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam kebugaran jasmani di sekolah dasar sudah berjalan dengan cukup baik, pelaksanaan senam kebugaran jasmani di sekolah dasar berperan penting dalam mendukung perkembangan motorik kasar dan kebugaran siswa, namun frekuensi dan durasi senam yang terbatas, yaitu hanya sekitar 20 menit sekali seminggu, belum mampu memberikan stimulasi yang optimal untuk perkembangan fisik anak. Metode pengajaran yang komunikatif dan kreatif dengan variasi gerakan menyenangkan mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, meskipun kendala waktu dan variasi gerakan masih menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan frekuensi latihan, inovasi dalam metode pengajaran, serta dukungan lingkungan yang kondusif agar senam dapat lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar dan semangat siswa dalam beraktivitas fisik.

5. SARAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar pihak sekolah dapat meningkatkan frekuensi dan durasi pelaksanaan senam kebugaran jasmani agar dampaknya terhadap perkembangan motorik kasar siswa lebih optimal. Guru juga perlu merancang variasi gerakan yang kreatif dan sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga kegiatan senam menjadi lebih menarik dan tidak monoton. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam mendorong anak untuk aktif bergerak di luar jam sekolah juga penting agar aktivitas fisik tidak hanya terbatas di lingkungan sekolah. Dengan kerja sama antara guru, siswa, dan orang tua, kegiatan senam dapat menjadi sarana yang menyenangkan sekaligus bermanfaat untuk pertumbuhan fisik dan mental anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Terima kasih kepada Kepala Sekolah dan guru di MIS Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada siswa kelas 4 yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan senam dan wawancara. Tidak lupa, penulis juga berterima kasih kepada dosen pengampu dan semua pihak yang telah memberikan arahan, motivasi, serta masukan berharga hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan aktivitas jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. A. Ashilah, D. A. Putri, F. D. S. Harahap, F. H. Br, L. Gaol, K. Z. Zabiela, M. I. B. Barus, and S. A. Br, *Mengatasi Kecanduan Gadget pada Siswa Sekolah Dasar*, vol. 3, no. 2, pp. 963–970, 2024.
- [2]. Q. Atqiya, *Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi*, vol. 9916, pp. 11–20, n.d.
- [3]. Budiman, *Jurnal Aksara Raga*, vol. 4, pp. 67–71, 2022. [Online]. Available: <https://aksaraga.stkippasundan.ac.id>
- [4]. O. Candra, N. W. Pranoto, R. Ropitasari, D. Cahyono, E. Sukmawati, and A. CS, “Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini,” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 2, pp. 2538–2546, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- [5]. P. S. Mustafa and N. K. Masgumelar, “Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan dalam Pendidikan Jasmani,” *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, vol. 8, no. 1, pp. 31–49, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1093>
- [6]. M. B. Nababan, *Implementasi Model Pembelajaran Self Directed Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Senam Irama pada Siswa*, Pembelajaran, p. 39, 2024.
- [7]. N. A. Nopihartati, M. Neherta, I. M. Sari, and P. Adab, *Masalah Status Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandemi Covid-19*, Penerbit Adab, 2023.
- [8]. S. Nurkholishoh and U. Da’warul Choiro, “Peran Permainan Tradisional Bakiak Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3–4 Tahun,” *Abata: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, vol. 2, no. 1, pp. 142–152, 2022. [Online]. Available: <https://doi.org/10.32665/abata.v2i1.340>
- [9]. D. C. Puspitaningrum, “Analisis Tantangan dan Peluang Pendidikan Jasmani Dalam Implementasi Kurikulum Sekolah Dasar: Systematic Literature Review,” pp. 631–644, 2024.
- [10]. C. W. Putri and A. Almeida, “Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Swasta di Tapanuli Selatan,” *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 89–103, 2024.
- [11]. C. Rismayanthi, “Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani,” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol. 9, no. 1, 2013.
- [12]. A. Suherman, *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. Sumedang: UPI Sumedang Press, 2018.
- [13]. M. S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: Grasindo, 2001.
- [14]. M. Zuhaery, D. Hidayati, and M. Hidayat, “Penerapan Ice Breaking dalam Proses Pembelajaran sebagai Pengalaman Belajar yang Menyenangkan,” *Academy of Education Journal*, vol. 15, no. 2, pp. 1412–1417, 2024.