

STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK DI SEKOLAH DASAR

Raffly Henjilito¹, Ebi Nursyalila², Meli Safitri³, Nabila Ainurrahmi⁴, Mutiara Oktaviona⁵,
Ananda Mustika⁶, Nabillah Herza⁷, Tiara Salsa Billa⁸, Maghfiro Ramadhani⁹, Miftahul
Jannah¹⁰, Liza Marsyalia¹¹, Tika Azira¹²

rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id¹, ebinursyalila@gmail.com², melisafitrimeli3@gmail.com³,
nabilaainurrahmi789@gmail.com⁴, mutiaraoktaviona09@gmail.com⁵,
anandamustika0312@gmail.com⁶, nabillahherza@gmail.com⁷, tiarasalsabila824@gmail.com⁸,
mghfr343@gmail.com⁹, miftahulljannah25@gmail.com¹⁰, lizamarsyalia@gmail.com¹¹,
tikaazira2005@gmail.com¹²

Universitas Islam Riau¹, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya strategi pembelajaran yang efektif dalam aktivitas ritmik untuk meningkatkan keterampilan gerak dan keterlibatan belajar siswa di sekolah dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi pembelajaran aktivitas ritmik yang diterapkan di UPT SDN 005 Bukit Ranah serta mengidentifikasi kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru PJOK dan siswa, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktivitas ritmik yang diterapkan telah berorientasi pada peserta didik dan sesuai dengan prinsip Kurikulum Merdeka. Guru menggunakan metode demonstrasi, latihan berulang, pemberian motivasi, serta iringan musik dalam pembelajaran. Namun, hasil belajar siswa belum sepenuhnya optimal karena masih terdapat kendala berupa kurangnya fokus siswa, kesulitan dalam melakukan gerakan kombinasi, serta pengelolaan kelas yang belum maksimal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa strategi pembelajaran aktivitas ritmik perlu terus dikembangkan dan disesuaikan dengan kemampuan siswa agar pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Kata Kunci: Strategi Pembelajaran, Aktivitas Ritmik, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, Kurikulum Merdeka.

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of effective learning strategies in rhythmic activities to improve students' motor skills and learning engagement at the elementary school level. The purpose of this study was to describe the learning strategies used in rhythmic activity instruction at UPT SDN 005 Bukit Ranah and to identify the obstacles encountered during the learning process. This research employed a qualitative descriptive method. Data were collected through observation, interviews with physical education teachers and students, and documentation. The results of the study indicate that the rhythmic activity learning strategies implemented have been student-centered and aligned with the principles of the Merdeka Curriculum. Teachers applied demonstration methods, repetitive practice, motivation, and music accompaniment to support learning activities. However, the learning outcomes have not been fully optimal due to several constraints, such as students' lack of focus, difficulties in performing movement combinations, and classroom management challenges. In conclusion, rhythmic activity learning strategies need to be continuously developed and adjusted to students' abilities to enhance participation, improve movement skills, and achieve learning objectives effectively.

Keywords: Learning Strategies, Rhythmic Activities, Physical Education, Elementary School, Merdeka Curriculum.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan serta menjaga kebugaran jasmani sehingga tubuh tetap sehat, produktif, dan mampu menampilkan performa yang optimal. Selain berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan, olahraga juga menjadi wadah untuk meraih prestasi melalui berbagai cabang dan kompetisi. Menurut (No'e et al., 2024) olahraga merupakan suatu proses yang dilaksanakan secara sistematis melalui beragam aktivitas fisik yang bertujuan untuk mendorong, mengembangkan, dan membina potensi jasmani maupun rohani seseorang. Aktivitas tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk permainan, perlombaan, maupun pertandingan yang dilakukan secara terencana dan intensif, baik untuk tujuan rekreasi, pencapaian kemenangan, maupun perolehan prestasi.

Dalam konteks pendidikan, olahraga berperan sebagai sarana pembinaan yang dapat mendorong dan mengembangkan perilaku siswa dalam menguasai berbagai keterampilan gerak. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani perlu memberikan perhatian terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar siswa melalui aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Melalui aktivitas tersebut, siswa diharapkan mampu melakukan gerakan secara efektif, efisien, serta menyenangkan. (Saskia et al., 2018) menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang bermanfaat dan sangat dibutuhkan oleh anak-anak sebagai bekal dalam kehidupan dan interaksi sosial. Keterampilan ini juga dikenal sebagai keterampilan fungsional, karena menjadi fondasi bagi aktivitas dalam lingkungan serta membentuk kemampuan gerak yang kompeten.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, kegiatan serta pembinaan olahraga perlu terus dilanjutkan dan ditingkatkan agar dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, pengembangan budaya olahraga dan penciptaan iklim yang sehat juga harus terus ditingkatkan guna mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam upaya peningkatan prestasi olahraga (Bangun, 2018).

Salah satu cabang olahraga yang memiliki peran penting adalah aktivitas ritmik, yaitu bentuk kegiatan gerak yang dilakukan secara teratur dengan mengikuti irama atau ketukan tertentu, baik melalui musik maupun hitungan (Sukmawati, 2017). Aktivitas ritmik berfungsi untuk mengembangkan kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, serta ketepatan gerak peserta didik, khususnya pada usia sekolah dasar. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas ritmik diarahkan pada pembelajaran senam ritmik yang menekankan keterpaduan antara gerakan tubuh dan irama secara harmonis.

Senam ritmik tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga melatih ekspresi gerak dan kepekaan terhadap irama, sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Siregar et al., 2024) yang menyatakan bahwa aktivitas ritmik membantu peserta didik mengekspresikan gerakan tubuh secara terkoordinasi melalui irama, serta (Yudho et al., 2020) yang mengemukakan bahwa senam ritmik merupakan aktivitas jasmani yang mampu mengembangkan potensi fisik dan psikis secara seimbang.

Senam ritmik merupakan bentuk senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau berupa latihan bebas yang dilaksanakan secara berirama. Dalam pelaksanaannya, senam ritmik dapat dilakukan tanpa alat maupun dengan menggunakan alat seperti bola, tali, pita, simpai, dan gada. Pada awal perkembangannya, senam ritmik berupa gerakan-gerakan kalistenik yang bersifat lambat serta diiringi oleh nyanyian atau musik dan dilakukan secara massal. Seiring waktu, senam ritmik semakin berkembang dan menarik minat masyarakat di berbagai negara, termasuk Amerika, Jepang, dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam ritmik yang mengombinasikan unsur gerak dan tari ini resmi dipertandingkan dalam ajang Olimpiade dan mulai dikenal secara internasional.

Senam ritmik memiliki peranan penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan motorik, khususnya pada anak usia sekolah. Melalui aktivitas senam ritmik, peserta didik dapat melatih kelenturan, keseimbangan, koordinasi, serta ketepatan gerak yang dilakukan secara berkesinambungan (Darmawati et al., 2025). Selain itu, senam ritmik juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan kepekaan terhadap irama, sehingga dapat mendukung perkembangan motorik secara optimal (Iriani & Salman, 2024). Aktivitas ini tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan sikap disiplin, percaya diri, dan kerja sama melalui gerakan yang dilakukan secara terstruktur dan berirama.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, senam ritmik dapat dijadikan sebagai salah satu materi yang efektif dan menarik bagi siswa. Penggunaan musik dan variasi gerakan yang dinamis mampu meningkatkan minat serta motivasi siswa untuk aktif bergerak. Dengan bimbingan guru yang tepat, senam ritmik dapat dilaksanakan secara menyenangkan dan aman, sekaligus mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penerapan senam ritmik dalam proses pembelajaran di sekolah diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta prestasi belajar siswa secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam strategi pembelajaran aktivitas ritmik yang diterapkan di Sekolah Dasar. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian berfokus pada proses pembelajaran, peran guru, metode yang digunakan, serta respon siswa dalam pelaksanaan aktivitas ritmik tanpa melakukan perlakuan atau eksperimen. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik di kelas, wawancara dilakukan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk memperoleh informasi mengenai perencanaan dan strategi pembelajaran yang digunakan, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa perangkat pembelajaran, foto kegiatan, dan catatan pembelajaran. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif untuk menemukan pola, strategi, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pembelajaran aktivitas ritmik di Sekolah Dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UPT SDN 005 Bukit Ranah merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang berlokasi di wilayah Bukit Ranah, Kec.Kampar. Sekolah ini memiliki berbagai sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, antara lain ruang kelas, ruang guru, meja dan kursi guru, meja dan kursi siswa, papan tulis (white board), serta fasilitas pendukung lainnya. Ketersediaan sarana dan prasarana tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sekolah sekaligus mendukung kelancaran proses pembelajaran yang berlangsung di UPT SDN 005 Bukit Ranah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama proses pembelajaran, ditemukan beberapa kendala yang dialami oleh guru kelas dalam pelaksanaan pembelajaran senam ritmik. Salah satu kendala yang menonjol adalah masih adanya siswa yang sulit diatur ketika kegiatan pembelajaran akan dimulai. Meskipun guru telah memberikan aba-aba untuk berbaris dengan rapi, sebagian siswa masih terlihat bermain, kurang memperhatikan instruksi, dan tidak segera mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menyebabkan guru mengalami kesulitan dalam mengondisikan kelas secara optimal.

Pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik di UPT SDN 005 Bukit Ranah dilakukan di halaman depan sekolah pada saat jam pelajaran PJOK. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari

Rabu pukul 07.00–08.00 dan dipandu langsung oleh guru PJOK. Pembelajaran senam ritmik yang diberikan berupa kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan melalui salah satu bentuk senam yang diajarkan oleh guru, yaitu Senam Sehat.

Hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran senam ritmik menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mencapai hasil yang optimal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya perhatian siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pada saat guru memberikan instruksi gerakan, masih terdapat siswa yang tidak fokus dan cenderung bermain-main, sehingga gerakan yang dilakukan belum sesuai dengan yang diharapkan. Kondisi ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik.

Hasil Wawancara Guru dan Siswa

1. Hasil Wawancara Bersama Guru PJOK

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK kelas V, pembelajaran senam ritmik dilaksanakan pada mata pelajaran PJOK sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, yaitu pada hari Selasa pukul 07.15–08.00. Materi senam ritmik yang diajarkan meliputi gerak dasar langkah kaki, ayunan lengan, serta kombinasi antara langkah kaki dan ayunan lengan. Dalam proses pembelajaran, guru kelas menerapkan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan Kurikulum Merdeka, antara lain menyampaikan materi dengan penuh semangat, memberikan motivasi kepada peserta didik, serta menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan menarik. Guru juga berupaya mengatasi berbagai kesulitan yang muncul selama proses pembelajaran agar siswa dapat mengikuti kegiatan senam ritmik dengan baik. Pembelajaran PJOK dilaksanakan dan dikelola langsung oleh guru kelas pada jam pelajaran sesuai dengan jadwal yang berlaku.

2. Hasil Wawancara Bersama Siswa-Siswi

Hasil wawancara dengan siswa-siswi kelas V menunjukkan bahwa pembelajaran senam ritmik dinilai cukup menarik dan menyenangkan karena dilakukan melalui gerakan yang diiringi irama serta variasi aktivitas gerak. Sebagian siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih bersemangat mengikuti pembelajaran ketika guru menggunakan metode yang bervariasi dan memberikan contoh gerakan secara langsung. Namun demikian, beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka masih mengalami kesulitan dalam menghafal urutan gerakan dan menjaga kekompakan gerak, sehingga membutuhkan bimbingan dan latihan secara berulang.

Hasil wawancara bersama siswa-siswi kelas V pada pembelajaran senam ritmik yaitu siswa tertarik dengan pembelajaran senam ritmik karena dalam pembelajarannya menggunakan irama dan dilakukan ditempat terbuka. Disamping itu mereka juga merasa senang karena merasa pembelajaran tersebut membuat mereka bugar. Dalam hasil wawancara juga ditemukan adanya kesulitan untuk siswa dalam pembelajaran praktek senam ritmik yaitu adanya gerakan yang sulit dimengerti atau dilakukan oleh siswa misalnya gerakan kombinasi.

Hasil wawancara dengan guru PJOK dan siswa menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktivitas ritmik yang diterapkan di UPT SDN 005 Bukit Ranah telah mengarah pada pembelajaran yang berpusat pada siswa, sesuai dengan prinsip Kurikulum Merdeka. Guru berupaya menyampaikan materi dengan penuh semangat, memberikan motivasi, serta menggunakan metode demonstrasi dan latihan berulang agar siswa lebih mudah memahami gerakan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Yulfita et al., 2018) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran yang efektif harus mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan memotivasi peserta didik. Selain itu, penggunaan metode yang bervariasi juga penting untuk menyesuaikan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bergerak dan belajar melalui praktik langsung (Wahyudi et al., 2023).

Dari hasil wawancara siswa, diketahui bahwa pembelajaran aktivitas ritmik dinilai menarik karena dilakukan dengan iringan musik dan dilaksanakan di ruang terbuka. Kondisi ini membuat siswa merasa lebih bersemangat dan tidak mudah bosan. Temuan ini mendukung pendapat (Sriwahyuniati, 2019) yang menyatakan bahwa aktivitas ritmik dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena mengombinasikan unsur gerak, irama, dan ekspresi. Namun demikian, siswa juga mengungkapkan adanya kesulitan dalam melakukan gerakan kombinasi, khususnya dalam menyelaraskan langkah kaki dan ayunan lengan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran masih perlu disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa, terutama melalui tahapan pembelajaran dari gerak sederhana menuju gerak yang lebih kompleks (Sahabuddin et al., 2020).

Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik sangat dipengaruhi oleh cara guru menyampaikan materi dan memberikan contoh gerakan. Siswa cenderung lebih mudah memahami dan menirukan gerakan ketika guru memberikan demonstrasi secara jelas dan disertai dengan pengulangan. Metode demonstrasi dan latihan berulang dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan pemahaman gerak dan keterampilan motorik siswa (Reza et al., 2022). Pengelolaan kelas yang baik dan pemberian umpan balik secara langsung juga berperan penting dalam membantu siswa mengatasi kesulitan gerak, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan tujuan pembelajaran aktivitas ritmik dapat tercapai secara optimal (Harahap et al., 2025).

Lebih lanjut, hasil wawancara mengungkap bahwa kendala utama dalam pembelajaran aktivitas ritmik adalah kurangnya fokus sebagian siswa saat pembelajaran berlangsung, yang berdampak pada belum optimalnya hasil belajar. Kondisi ini menuntut guru untuk menerapkan strategi pengelolaan kelas yang lebih efektif, seperti pemberian instruksi yang jelas, penguatan positif, serta pengulangan gerakan secara bertahap. Menurut (Larasati et al., 2021), keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola kelas dan memilih strategi yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Oleh karena itu, strategi pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar perlu terus dikembangkan agar mampu meningkatkan keterlibatan siswa, meminimalkan kendala pembelajaran, serta mencapai tujuan pembelajaran PJOK secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPT SDN 005 Bukit Ranah, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran aktivitas ritmik yang diterapkan telah mengarah pada pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka. Guru PJOK telah menerapkan strategi pembelajaran melalui penggunaan metode demonstrasi, latihan berulang, pemberian motivasi, serta pemanfaatan iringan musik dan ruang terbuka, sehingga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang relatif menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran tersebut memberikan dampak positif terhadap minat dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Siswa menunjukkan antusiasme yang cukup baik, merasa lebih bugar, serta menikmati pembelajaran yang dilakukan secara berirama. Namun demikian, strategi yang diterapkan belum sepenuhnya menghasilkan capaian belajar yang optimal, khususnya dalam penguasaan gerakan kombinasi, karena masih terdapat kendala berupa kurangnya fokus siswa, kesulitan memahami gerakan yang kompleks, serta keterbatasan pengelolaan kelas pada saat pembelajaran berlangsung.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar telah tercapai. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran aktivitas ritmik tidak hanya ditentukan oleh metode yang

digunakan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam mengelola kelas, menyesuaikan tingkat kesulitan gerakan, serta memberikan bimbingan secara bertahap sesuai dengan kemampuan siswa. Sebagai tindak lanjut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengembangan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan adaptif, serta menguji efektivitasnya terhadap peningkatan hasil belajar dan keterampilan gerak siswa secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Darmawati, D., Sudarti, S., & Maulina, I. (2025). Senam Irama Pada Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 16(1), 111–120.
- Harahap, M. I., Bangun, S. Y., & Ritonga, M. D. (2025). Pengembangan Model Permainan Aktivitas Jasmani Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia 8–9 Tahun Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*, 4(2), 90–102.
- Iriani, S. Z. A., & Salman, S. (2024). Menggali Potensi Senam Dan Ritmik Dalam Pengembangan Keterampilan Motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 10.
- Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32–40.
- No'e, F. M., Ngga'a, P. N., & Lengo, M. D. (2024). Strategi Pembelajaran Aktivitas Ritmik Di Sd Negeri Sakto Kecamatan Mollo Tengah. *Jurnal Sport & Science* 45, 6(2), 26–33.
- Reza, Y., Zarwan, Z., Jonni, J., & Handayani, S. G. (2022). Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Jpdo*, 5(6), 114–116.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Kontribusi Motor Educability Terhadap Kemampuan Senam Ritmik Alat Simpai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465.
- Saskia, S., Mahendra, A., & Samini, N. (2018). Implementasi Model Cooperative Learning Metode Tgt Melalui Media Audiovisual Dalam Pembelajaran Aktivitas Ritmik Lompat Tali Di Sekolah Dasar. *Tegar: Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, 2(1), 15–22.
- Siregar, H., Elly, H. R., Zahratusna, I., Eviana, T., & Siddik, F. (2024). Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3210–3216.
- Sriwahyuniati, C. F. (2019). Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67–71.
- Sukmawati, N. (2017). Pengembangan Senam Bina Darma Untuk Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 33–42.
- Wahyudi, I. P., Darmayasa, I. P., Gunarto, P., Snyanawati, N. L. P., & Dartini, N. P. D. S. (2023). Pengembangan Video Pembelajaran Aktivitas Ritmik Untuk Peserta Didik Kelas Vi Sd Negeri 1 Tulamben Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 11(2), 49–60.
- Yudho, F. H. P., Aryani, M., Rahadian, A., Afriyandi, A. R., & Pratama, A. K. (2020). Tingkat Persepsi Dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Aktivitas Fisik Berirama Dalam Menjaga Kebugaran Fisik. *Jtikor (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 125–133.
- Yulfita, N., Mahendra, A., & Nahduddin, D. (2018). Implementasi Model Pendidikan Gerak Dalam Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pola Langkah Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Tegar: Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, 2(1), 29.