

## Pengaruh Senam Kreasi Dalam Meningkatkan Gerak Lokomotor Pada Siswa Kelas III SD Negeri 47 Kota Jambi

Sella Ekawati<sup>1</sup>, Freza Inriana<sup>2</sup>, Ratna Arum Sari<sup>3</sup>, Iqbal Maulana<sup>4</sup>, Ely Yuliawan<sup>5</sup>

Email: [Sellaekawati47@gmail.com](mailto:Sellaekawati47@gmail.com)<sup>1</sup>, [frezainriana@gmail.com](mailto:frezainriana@gmail.com)<sup>2</sup>, [ratnasari18012004@gmail.com](mailto:ratnasari18012004@gmail.com)<sup>3</sup>, [iqbalmaulanakrc@gmail.com](mailto:iqbalmaulanakrc@gmail.com)<sup>4</sup>, [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id)<sup>5</sup>

Universitas Jambi, Indonesia <sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi. Pendidikan yang mengacu pada olahraga merupakan hal yang penting untuk dikembangkan dalam masyarakat, karena olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan tetapi juga rekreasi dan kebugaran jasmani, serta sebagai ajang prestasi. Siswa-siswi perlu diperkenalkan dengan berbagai macam cabang olahraga agar dapat menguasai keterampilan berolahraga. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest and posttest. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi yang berjumlah 25 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian melalui teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi, dengan nilai t hitung sebesar 12,025 yang lebih besar dari t tabel sebesar 2,064 dan nilai signifikansi probability 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan perbedaan rata-rata, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam kreasi memberikan perubahan yang lebih baik pada gerak lokomotor dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan senam kreasi.

**Kata Kunci:** Senam Kreasi, Gerak Lokomotor

### ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of creative gymnastics on improving locomotor movement skills among third-grade students at SD Negeri 47 Kota Jambi. Physical education, particularly activities related to sports, is essential to be developed within society because sports function not only as a medium for education, but also for recreation, physical fitness, and achievement. Students need to be introduced to various types of sports so that they can acquire fundamental movement and sport-related skills. This research employed an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The population consisted of 25 third-grade students at SD Negeri 47 Kota Jambi, all of whom were selected as the research sample using a total sampling technique. The findings indicate a significant effect of creative gymnastics on enhancing locomotor movement skills. This is evidenced by the obtained t-value of 12.025, which is greater than the critical t-table value of 2.064, and a probability significance value of 0.000, which is lower than 0.05. Based on the mean difference results, creative gymnastics exercises led to greater improvement in locomotor movement skills compared to the students' performance prior to the intervention.*

**Keywords:** Creative Gymnastics, Locomotor Movement

Copyright © 2026 Sella Ekawati<sup>1</sup>, Freza Inriana<sup>2</sup>, Ratna Arum Sari<sup>3</sup>, Iqbal Maulana<sup>4</sup>, Ely Yuliawan<sup>5</sup>

**Corresponding Author :** Sella Ekawati, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email: [Sellaekawati47@gmail.com](mailto:Sellaekawati47@gmail.com)<sup>1</sup>, [frezainriana@gmail.com](mailto:frezainriana@gmail.com)<sup>2</sup>, [ratnasari18012004@gmail.com](mailto:ratnasari18012004@gmail.com)<sup>3</sup>, [iqbalmaulanakrc@gmail.com](mailto:iqbalmaulanakrc@gmail.com)<sup>4</sup>, [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id)<sup>5</sup>

---

## PENDAHULUAN

Olahraga ialah salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga ini bukan hanya untuk meningkatkan kesegaran semata namun lebih dari pada itu, Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan martabat suatu bangsa dan sebagai pengukur prestasi. Dalam undang undang RI nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan, “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan prestasi jasmani, rohani, social dan budaya” (Undang undang RI, 2022:11). Keolahragaan juga berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang martabat. (Suryaden, 2022). Dalam melaksanakan pendidikan ini diperlukan suatu lembaga pendidikan untuk memperoleh ilmu dan keterampilan yaitu sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bersifat formal dan sistematis yang menyediakan bermacam macam kesempatan bagi siswa dan sisiwi untuk melakukan berbagai aktivitas. Dengan melalui pendidikan tersebut siswa dan siswi juga dapat mengembangkan kreatifitasnya dan dapat mendorong untuk mencapai cita cita yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

Keterampilan gerak lokomotor merupakan gerakan yang berpindah tempat, dalam gerakan lokomotor bagian tubuh tertentu yang bergerak atau berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain. Contoh gerakan lokomotor melangkah (jalan), berlari. Sedangkan gerakan non lokomotor adalah gerak yang dimana hanya bagian dari tubuh yang bergerak atau hanya bergerak di satu tempat saja. Contohnya melompat, jongkok, jogging ditempat.

Menurut Atri Widowati dan Rasyono (2018:8) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program Pendidikan jasmani, terutama karena tuntunan fisik, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Selaim itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien (Safutri, 2024).

Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan dengan diiringi irama music atau Latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam kreasi juga tidak menggunakan gerakan yang baku dan juga tidak harus dengan hitungan satu kali delapan, dan pada dasarnya senam kreasi ini dibuat dengan serileks mungkin sehingga senam kreasi ini juga dapat diciptakan atau dikembangkan oleh siapa saja sehingga dapat menjadikan gerakan yang menarik dan indah.

Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu dominan dari gerak dasar fundamental disamping gerak dasar non lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar lokomotor merupakan gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat sehingga gerak ini dibuktikan dengan adanya

perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain, gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti, meronda, guling depan, hingga handspring dan back handspring.

Beberapa definisi gerak lokomotor menurut Subarjah dalam Yakuf Budi Utomo (2012:9) menyatakan bahwa gerak lokomotor yaitu gerakan yang ditandai dengan adanya perubahan posisi tubuh dari satu titik ke titik lain, atau gerakan berpindah dari posisi tertentu ke arah tertentu. Pengelompokan gerak lokomotor yang dilakukan secara Bersama antara keseimbangan dengan pergerakan. Seseorang tidak akan dapat bergerak dengan baik tanpa memiliki keseimbangan yang memadai. Keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia, karena keterampilan ini sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat yang lainnya. Latihan dan pengalaman merupakan hal yang penting mencapai kemampuan yang matang. (Samsudin,2007:75).

Menurut Widowati dan Rasyono (2018:10) Senam (gymnastics) adalah suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur, serta suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi secara sengaja, sadar dan terencana tersusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental yang terkandung dalam olahraga.

Menurut Peter H, Erner dan Agusta Dalam Rica Yuspitah (2021:27) Menyatakan bahwa senam merupakan bentuk latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan dan kelincahan, serta kontrol tubuh.

Menurut Sumarni (2019: 15) senam ialah aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Untuk gerakan senam ini tentunya merangsang perkembangan komponen, seperti kekuatan dan daya tahan otot dan seluruh bagian tubuh. Serta berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam kreasi dalam bahasa Yunani ialah mengalir, yang dimana suatu gerakan yang mengalir terus dan merupakan keseluruhan yang tidak putus-putus. Senam kreasi adalah suatu keadaan gerak, bunyi yang teratur (Sujiono 2005:94)

Menurut Setyowati (2007:9) senam kreasi adalah senam ciptaan seseorang dengan teknik estetis pilihannya sendiri, tidak terkait pada pembukaan estetis tertentu. Meskipun tidak meninggalkan ciri khas estetis sebuah senam. Senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota tubuh dengan alunan irama musik tersebut. Senam irama disini termasuk golongan jenis

olahraga senam umum, karena memiliki ciri ciri mudah untuk diikuti, tidak membutuhkan biaya mahal, melibatkan banyak peserta, dan bermanfaat bagi Kesehatan tubuh

Senam ini melibatkan musik dengan karakteristik tertentu yang esensial dan harus dikenali oleh siswa. Dengan demikian, siswa akan menjadi akrab dengan istilah dasar musik seperti tempo dan beat. Tempo adalah kecepatan musik yang dapat berupa irama konstan, bertambah cepat (percepatan), atau bertambah lambat (perlambatan). Beat, sebagai ketukan atau hentakan musik, membantu siswa mengikuti irama dengan lebih mudah. Beats dalam musik senam ini mencakup ritmik, rhythm, atau irama, yang merupakan variasi suara teratur yang bisa digunakan dalam bergerak dan bernyanyi. Gerakan dasar dalam senam dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Keterampilan lokomotor melibatkan gerakan penting untuk transportasi manusia, memungkinkan individu bergerak dalam ruang atau berpindah tempat, termasuk gerakan kompleks seperti gallop dan slide. Keterampilan non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa atau dengan sedikit perpindahan tempat, seperti meliukkan badan, mengayunkan anggota badan, dan membungkuk. Keterampilan manipulatif dibagi menjadi keterampilan reseptif, seperti menangkap dan trapping, serta keterampilan propulsif, seperti melempar dan memukul, yang melibatkan penerapan gaya terhadap suatu objek

Kata music dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1990:602) diterjemahkan sebagai: (1) Ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi suara yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; (2) Nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat alat yang menghasilkan bunyi bunyi).

Menurut Sutraningsih (2006:7) nada merupakan suara benturan yang dimana memiliki frekuensi tunggal. Dalam teori music ini setiap nada yang memiliki tinggi nada atau tala tertentu frekuensinya ataupun jarak relative nada tersebut terhadap tinggi nada patokan. Perbedaan tala antara dua nada sebagai interval. Nada juga dapat diatur di tangga nada yang berbeda.

Lagu daerah merupakan salah satu wujud karya seni yang menjadi bagian kebudayaan yang dikenal oleh masyarakat (Candra, 2012:2) kemudian menurut Subagyo (2010:4) mengatakan bahwa lagu daerah merupakan kekayaan budaya yang dimiliki oleh suatu daerah setempat, lagu daerah ini berisi mengenai tingkah lagu, dan segala kehidupan masyarakat setempat secara umum, lirik dan lagu daerah nya menggunakan Bahasa daerah yang sulit dimengerti oleh orang lain yang memiliki Bahasa yang berbeda. Bentuk pola iramanya pun sangat sederhana sehingga mudah dibawakan Kembali oleh siapa saja, baik msyarakat setempat maupun masyarakat dari daerah lain.

Menurut Ali (2010:75) lagu daerah merupakan lagu yang berasal dari suatu daerah tertentu dan menjadi populer karena dinyanyikan baik oleh masyarakat daerah maupun masyarakat daerah lain. Lagu

daerah ini diciptakan sangat sederhana dengan menggunakan Bahasa daerah atau Bahasa setempat, tema yang diangkat dalam lagu daerah biasanya bertemakan kehidupan sehari-hari. Hal ini supaya mudah untuk dipahami dan diterima dalam berbagai kegiatan raklat dan jua biasanya pencipta lagu daerah sendiri tidak diketahui.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Sd Negeri 47 Kota Jambi, waktu pelaksanaan dalam penelitian ini dimulai pada tanggal 22 Agustus sampai dengan 22 September 2025. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12x pertemuan dengan frekuensi Latihan 3x seminggu, Yang akan dilakukan tes awal dan tes akhir gerak lokomotor.

Jenis dalam penelitian ini adalah eksperimen dimana penelitian ini memerlukan perlakuan terhadap kelompok yang melakukan senam kreasi dimana kelompok tadi melakukan dua kali tes gerak lokomotor yaitu tes awal dan tes akhir baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau Latihan serta rancangan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan *one group pretest posttest design* yaitu penelitian dengan kelompok subjek yang dilakukan perlakuan atau intervensi yang dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan dalam satu kelompok.

Sugiyono (2014:297) menyebutkan populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda benda, hewan, tumbuh tumbuhan. Gejala gejala, nilai tes dan peristiwa peristiwa sebagai sumber data yang dimiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian. Dalam sebuah penelitian selalu ada objek dan subjek yang menjadi sasaran penelitian, yang disebut populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi pada kelas III yang berjumlah 25 siswa dan siswi.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipandang dapat mewakili populasi yang diteliti. Yang menyatakan bahwa apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini seluruh siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi, dengan jumlah siswa 25 orang. Dalam pengambilan sampel ini menggunakan Teknik sampel total sampling, yaitu jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 orang siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi. (Sugiyono, 2019:129).

Instrument penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh para ahli dalam penggumpulan data supaya pekerjaan supaya lebih efisien dan akurat lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah, menurut Heru kurniawan (2021:1) instrument penelitian adalah alat apapun yang digunakan untuk melihat dan mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini

dilakukan tes pada siswa dan siswi kelas III yang menjadi sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu tes awal dan tes akhir dengan instrument gerak lokomotor

Rubrik sebagai kriteria dan alat penskoran, terdiri dari senarai dan gradasi mutu. Senarai berupa daftar yang diwujudkan dengan dimensi dimensi kinerja, aspek aspek atau konsep yang akan dinilai. Gradasi mutu mulai dari tingkat yang paling sempurna hingga dengan tingkat yang paling rendah (Zainul 2001). Jadi, rubrik penilaian merupakan alat yang berisi seperangkat kriteria yang digunakan untuk mengukur kinerja siswa siswi dari tingkat yang paling sempurna hingga ke tingkat paling rendah. Nilai disini berguna untuk melihat apakah ada peningkatan yang diperoleh siswa siswi dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut tabel kriteria yang digunakan dalam penelitian meningkatkan gerak lokomotor siswa siswi dengan lima tingkat penguasaan dan lima kriteria yang terdiri sangat baik sampai kurang sekali.

**Tabel 1. kriteria penilaian meningkatkan gerak lokomotor siswa**

Tingkat penguasaan	Nilai huruf	Kriteria	Aspek penilaian
86-100	A	Sangat baik	Kuat, seimbang dan lincah
76-85	B	Baik	Kurang kuat, kurang seimbang dan kurang lincah
60-75	C	Cukup	Kurang kuat, kuat seimbang dan kurang lincah
55-59	D	Kurang	Belum kuat, belum seimbang dan belum lincah
≤54	E	Kurang sekali	Belum kuat, belum seimbang dan belum lincah.

(Ngalim Purwanto, 2012:122)

Berikut ini rubrik penilaian tes *performance* yang menyangkut kekuatan, keseimbangan dan kelincahan dalam penilaian.

**Tabel 2. Rubrik penilaian kekuatan**

Kriteria	Deskripsi
Kuat (3)	Siswa dan siswi dapat dapat melompat kedepan dan kebelakang dengan kedua kakinya dan dapat menahan tubuh agar tidak jatuh menggunakan tumpuan dari kedua kaki.
Kurang kuat (2)	Siswa dan siswi kurang kuat menahan tubuh agar tidak jatuh saat melompat kedepan dan kebelakang dan kurang kuat menggunakan tumpuan ke dua kaki sehingga hampir jatuh.
Belum kuat (1)	Siswa dan siswi belum kuat melompat kedepan dan kebelakang dan belum kuat menggunakan tumpuan dua kaki sehingga terjatuh.

**Tabel 3. Rubrik penilaian keseimbangan**

Kriteria	Deskripsi
Seimbang (3)	Siswa dan siswi dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan diatas garis lurus sampai selesai dan tanpa keluar garis. Dengan posisi tegap dan pandangan lurus kedepan, kaki dan tangan di ayunkan secara bergantian.
Kurang seimbang (2)	Siswa dan siswi kurang dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan diatas garis lurus dan hanya sampai setengah dari garis yang ditentukan.dengan posisi tubuh yang kurang tegap
Belum seimbang (1)	Siswa dan siswi belum dapat seimbang untuk memeprtahankan tubuhnya agar tidak jatuh dengan berjalan di atas garis lurus sehingga anak berjalan biasa diluar garis lurus.

**Tabel 4. Rubrik penilaian kelincahan**

Kriteria	Deskripsi
Lincih (3)	Siswa dan siswi berlari dengan lincih dengan arah posisi berlari kedepan dan kesamping. Dengan posisi tubuh sedikit condongkan kedepan pada sat berlari maju, tangan ditekuk kan dan diayunkan secara bergantian.
Kurang lincih (2)	Siswa dan siswi berlari kurang lincih dan kurang bisa dan kurang tepat dengan posisi tubuh nya.
Belum lincih (1)	Siswa dan siswi berlari dengan kaki yang belum lincih sehingga belum bisa berlari dengan pas.

Pada prinsipnya, penelitian melibatkan pengukuran, sehingga diperlukan alat ukur yang baik. Dalam penelitian ini, yang akan diukur adalah berlari, berjalan, dan melompat, dengan menggunakan tes gerak lokomotor. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi. Tes digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan, atau bakat individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2013:193). Tes ini dilakukan pada siswa kelas III untuk mengukur gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat, dengan memperhatikan aspek keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan. Observasi, menurut Hasan dalam Mubarak (2016), melibatkan pemilihan, perubahan, dan pencatatan

perilaku, dan dilakukan pada tahap pra-penelitian, selama penelitian, dan pasca-penelitian untuk mengamati dan mencatat perilaku yang relevan.

Sebelum perlakuan pertama, dilakukan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam gerak lokomotor. Pretest ini menilai unjuk kerja siswa dalam latihan gerak lokomotor, dengan mengukur aspek kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan. Siswa kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi melakukan latihan senam kreasi yang dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan senam kreasi yang diiringi musik anak-anak seperti lagu "Injit-Injit Semut," "Rasa Sayange," "Naik Delman," dan lagu daerah lainnya. Senam kreasi mencakup gerakan lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat, diakhiri dengan pendinginan. Perlakuan ini dilakukan selama 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi sekitar 15 menit.

Setelah perlakuan, dilakukan posttest untuk mengetahui peningkatan gerak lokomotor siswa. Posttest ini menilai unjuk kerja siswa dengan tes yang sama seperti sebelum perlakuan. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa teknik analisis data adalah aspek kritis dalam penelitian kuantitatif. Analisis ini digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dalam bentuk angka untuk menganalisis pengaruh senam kreasi terhadap peningkatan gerak lokomotor siswa kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi.

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal maupun tidak. *Uji Komogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai  $Asymp. Sig > 0.05$  maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai  $Asymp. Sig < 0.05$  maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009: 93).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan uraian data hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka pada bab ini akan dilakukan Analisa hasil penelitian serta pembahasan penelitian pada terkait senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi. Hasil penelitian akan di gambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang di ajukan pada bab dua. Secara rinci hasil penelitian akan membahas mengenai deskripsi data penelitian.

Pada bagian ini akan dilakukan pembahasan mengenai deskripsi data hasil penelitian yaitu data pada tes awal (*pre-test*) dan data setelah diberikan perlakuan yaitu tes akhir (*post-test*).

Data penilaian meningkatkan gerak lokomotor diperoleh dengan menggunakan lembar penilaian unjuk kerja. Penilaian dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum siswa dan siswi diberikan perlakuan

(*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Penilaian sebelum perlakuan digunakan untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah siswa dan siswi diberikan perlakuan. Di bawah ini merupakan hasil analisis deskriptif data penilaian sebelum diberikan perlakuan unjuk kerja pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi.

**Tabel 5. Data hasil pretest siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi**

NO	Nama	Nilai Pre test	Kriteria
1.	Sampel 1	56	Kurang
2.	Sampel 2	78	Baik
3.	Sampel 3	56	Kurang
4.	Sampel 4	67	Cukup
5.	Sampel 5	67	Cukup
6.	Sampel 6	78	Baik
7.	Sampel 7	89	Sangat Baik
8.	Sampel 8	67	Cukup
9.	Sampel 9	67	Cukup
10.	Sampel 10	56	Kurang
11.	Sampel 11	67	Cukup
12.	Sampel 12	78	Baik
13.	Sampel 13	67	Cukup
14.	Sampel 14	78	Baik
15.	Sampel 15	56	Kurang
16.	Sampel 16	67	Cukup
17.	Sampel 17	67	Cukup
18.	Sampel 18	67	Cukup
19.	Sampel 19	56	Kurang
20.	Sampel 20	67	Cukup
21.	Sampel 21	56	Kurang
22.	Sampel 22	56	Kurang
23.	Sampel 23	67	Cukup
24.	Sampel 24	67	Cukup
25.	Sampel 25	67	Cukup

**Tabel 6. Distribusi hasil pre test**

Pre Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	56	7	28.0	28.0	28.0
	67	14	56.0	56.0	84.0
	78	3	12.0	12.0	96.0
	89	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil *pretest* yang ditunjukkan pada table diatas maka dapat di ketahui bahwa nilai *pretest* yang diperoleh siswa dan siswi kelas III dominan Nilai cukup yang dimana terdapat 14 siswa dan siswi yang memperoleh nilai 67 yaitu kriteria cukup di dapatkan karena beberapa siswa dan siswi masih kurang kuat menahan tubuh agar tidak jatuh saat melompat kedepan serta melompat ke kanan dan ke kiri, beberapa siswa dan siswi kurang seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam melakukan berjalan diatas garis lurus, siswa dan siswi juga kurang lincah dalam melakukan lari maju kedepan dan mundur dengan benar. Sedangkan siswa dan siswi lain nya mendapatkan kriteria yang sama yaitu kurang, kriteria kurang ini di dapat karena beberapa siswa dan siswi belum kuat melompat kedepan serta melompat ke kanan dan ke kiri, dan belum menggunakan tumpuan ke dua kaki sehingga terjatuh, belum dapat menahan seimbang agar tidak jatuh dengan berjalan diatas garis lurus, siswa dan siswi belum lincah dapan kecepatan yaitu berlari, dengan demikian nilai beberapa siswa dan siswi tersebut belum banyak mencapai nilai baik dan sangat baik.

**Tabel 7. Data Hasil *posttest* siswa Kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi**

NO	Nama	Nilai Post test	Kriteria
1.	Sampel 1	89	Sangat Baik
2.	Sampel 2	100	Sangat Baik
3.	Sampel 3	78	Baik
4.	Sampel 4	100	Sangat Baik
5.	Sampel 5	89	Sangat Baik
6.	Sampel 6	89	Sangat Baik
7.	Sampel 7	100	Sangat Baik

8.	Sampel 8	100	Sangat Baik
9.	Sampel 9	78	Baik
10.	Sampel 10	67	Cukup
11.	Sampel 11	100	Sangat Baik
12.	Sampel 12	89	Sangat Baik
13.	Sampel 13	100	Sangat Baik
14.	Sampel 14	100	Sangat Baik
15.	Sampel 15	89	Sangat Baik
16.	Sampel 16	89	Sangat Baik
17.	Sampel 17	100	Sangat Baik
18.	Sampel 18	100	Sangat Baik
19.	Sampel 19	89	Sangat Baik
20.	Sampel 20	78	Baik
21.	Sampel 21	67	Cukup
22.	Sampel 22	89	Sangat Baik
23.	Sampel 23	78	Baik
24.	Sampel 24	89	Sangat Baik
25.	Sampel 25	100	Sangat Baik

**Tabel 8. Distribusi hasil Post Test**

Post Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67	2	8.0	8.0	8.0
	78	4	16.0	16.0	24.0
	89	9	36.0	36.0	60.0
	100	10	40.0	40.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil *posttest* dapat dilihat diatas bahwa dominan terdapat beberapa siswa kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi memiliki nilai tertinggi dengan kriteria sangat baik, yaitu dengan nilai tertinggi 89 – 100. kriteria ini di dapat karena siswa dan siswi dapat melompat kedepan serta ke kanan dan ke kiri dengan kedua kaki nya dan dapat menahan tubuh agar tidak jatuh menggunakan tumpuan kedua kakinya, siswa dan

siswi juga dapat menahan tubuhnya dalam keseimbangan saat posisi tubuh berjalan di atas garis lurus sampai selesai tanpa keluar dari garis lurus, beberapa siswa dan siswi juga dengan kriteria sangat baik dapat berlari dengan lincah dan dapat melakukan lari maju mundur dengan posisi tubuh yang benar. Berdasarkan hasil *posttest* diatas juga terdapat beberapa siswa dan siswi dengan kriteria baik dan cukup yang dimana juga beberapa siswa dan siswi tersebut mengalami peningkatan dan dapat melakukan tes dengan benar sehingga dengan hasil tersebut dalam kegiatan senam kreasi dapat meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi Sd Negeri 47 Kota Jambi.

Peningkatan skor siswa dan siswi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/*treatment* menggunakan metode latihan senam kreasi dapat dilihat pada tabel berikut:

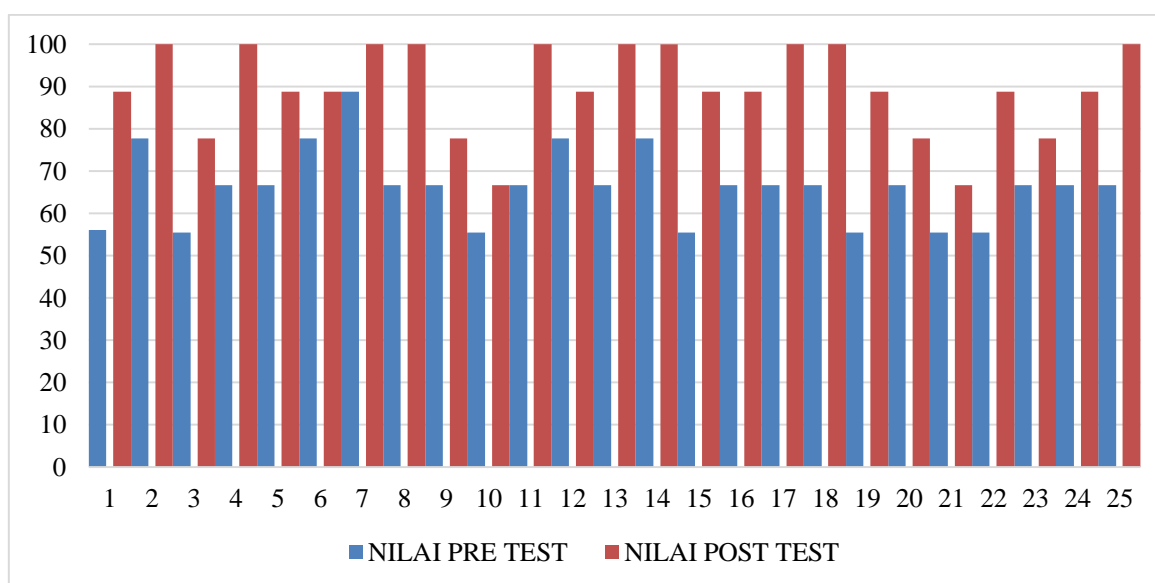
**Tabel 9. Perbandingan hasil pre test dan Post test**

NAMA	PRE TEST	POST TEST	Peningkatan
Sampel 1	56	89	33
Sampel 2	78	100	22
Sampel 3	56	78	22
Sampel 4	67	100	33
Sampel 5	67	89	22
Sampel 6	78	89	11
Sampel 7	89	100	11
Sampel 8	67	100	33
Sampel 9	67	78	11
Sampel 10	56	67	11
Sampel 11	67	100	33
Sampel 12	78	89	11
Sampel 13	67	100	33
Sampel 14	67	100	33
Sampel 15	56	89	33
Sampel 16	67	89	22
Sampel 17	67	100	33
Sampel 18	67	100	33
Sampel 19	56	89	33
Sampel 20	67	78	11

Sampel 21	56	67	11
Sampel 22	56	89	33
Sampel 23	67	78	11
Sampel 24	67	89	22
Sampel 25	67	100	33
JUMLAH	1653	2247	594
RATA-RATA	66,12	89,88	23,76

Dari tabel perbandingan diatas dapat diamati bahwa dari 25 siswa dan siswi tersebut mengalami peningkatan skor setelah diberikan perlakuan senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor. Perbedaan skor *pretest* dan *posstest* pada siswa kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi mengenai metode Latihan senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor, dapat dilihat pada grafik histogram sebagai berikut:

**Gambar 1. Grafik skor *pretest* dan *posstest***



Sebelum dilakukan analisis statistik terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, Sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang homogen.

Pengujian normalitas menggunakan uji *Komogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriteria menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 10. Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Gerak Lokomotor Tes Awal	0,124	Normal
2	Gerak Lokomotor Tes Akhir	0,134	Normal

Dari tabel diatas harga *Asymp. Sig* dari variabel lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal yang dimana  $0,134 > 0,05$ . Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

**Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Gerak Lokomotor	0,309	Homogen

Dari perhitungan diperleh signifikansi  $0,309 > 0,05$ , berarti varian sampel tersebut dinyatakan homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji t dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T Hitung	T-Tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Gerak Lokomotor	12,025	2,064	0,00	23,760

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $12,025 > 2,064$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor ditolak dan  $H_a$  yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan

variasi gerak Latihan senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 23,760 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk meningkatkan Latihan gerak lokomotor dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan senam kreasi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali tes yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan siswa dan siswi sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi. Latihan ini dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu selama 12x pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian penggunaan metode latihan senam kreasi menunjukkan bahwa dari 25 siswa dan siswi kelas III memperoleh skor *posttest* yang lebih baik dari hasil *pretest*.

Keterampilan gerak yang harus dilatih dan ditingkatkan melalui aktivitas gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar diantaranya gerak lokomotor, nonlokomotor, dan gerak manipulatif (Rezki, 2016). Gerak lokomotor mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat seperti lari cepat, lompat jauh dan cabang olahraga lainnya. Gerak lokomotor yaitu perpindahannya tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, keterampilan ini sering di kaitkan dengan keseimbangan atau kestabilan tubuh yaitu gerakan yang membutuhkan keseimbangan pada taraf tertentu.

Pada tes pertama siswa dan siswi mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa tes upaya meningkatkan gerak lokomotor, dalam tes gerakan lokomotor ini terdiri dari berjalan, melompat dan berlari, terlihat dari keseluruhan kegiatan siswa dan siswi mengalami kesulitan dalam melakukan tes. Dan pada setiap *treatment* dilakukan selama 3x seminggu serta siswa dan siswi dengan serius mengikuti Latihan nya siswa dan siswi pun saat melakukan tes akhir yaitu tes *posttest* mengalami peningkatan dalam meningkatkan gerak lokomotor dengan siswa dan siswi mengikuti Latihan meningkatkan gerak lokomotor dapat melatih otot otot pada diri siswa dan siswi tersebut.

Dari analisis statistik pada pengujian menunjukkan senam kreasi dapat meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi, hal ini di simpulkan berdasarkan analisis data *sign test* menggunakan metode Latihan senam kreasi hasil *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest*. Yang dimana nilai *posttest* nilai minimum nya 67 nilai maximum nya 100, sedang kan nilai *pretest* nilai minimum nya 56 dan nilai maksimum nya 89 dapat dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi. Berdasarkan pada hasil tes awal pada

siswa kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi dengan ini memperoleh nilai rata rata 66,12 dengan tes akhir eksperimen pada siswa kelas III Sd negeri 47 Kota Jambi memperoleh nilai rata rata 89,88. Dari hasil perhitungan data awal dan data akhir ternyata terdapat pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi.

Dari hasil penelitian diatas dapat dibuktikan bahwa untuk meningkatkan gerak lokomotor dapat dilakukan dengan melakukan senam kreasi. Hal ini terjadi karena adanya kerja sama yang baik antar guru, pelatih dan yang dilatih, serta kesadaran tinggi untuk melakukan Latihan berdasarkan program Latihan yang telah ditetapkan karena tanpa kesadaran untuk berlatih tentu tidak akan mencapai hasil yang diharapkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas III Sd Negeri 47 Kota Jambi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 12,025 yang lebih besar dari t tabel sebesar 2,064, serta nilai signifikansi probability 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Perbedaan rerata menunjukkan bahwa latihan senam kreasi mampu memberikan peningkatan yang signifikan pada gerak lokomotor siswa dibandingkan sebelum diberikan senam kreasi. Ini menegaskan bahwa senam kreasi adalah metode efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor pada anak-anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Decaprio, R. (2013). Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah. *DIVA Press, Jogjakarta*, 49.
- Iqbal, H. (2008). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Janah, P. (2022). kreasi senam psikomotor pada anak sekolah dasar bernuansa lagu daerah . *universitas jambi*, 18-20.
- Ketut, S. D. (2009). *Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Kurniawan, H. (2021). Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian. *Deepublish*.
- Mubarak, R. (2016). Efektivitas Latihan Gerak Locomotor Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III SD SLB WIYATA DHARMA 3 SLEMAN. *Widia Ortodidaktika*, 32-35.
- Ngalim, P. (2013). *Prinsip Prinsip dan Teknik Pengajaran*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Purwanto, N. (2012). *Prinsip Prinsip Dan Teknik Pengajaran* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rezki, R. (2016). Analisis Gerak Motorik Dasar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Journal Sport Area*.
- Safutri, L. A. (2024). Kreasi Senam Ceria Berbasis Gerak dan Lagu Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar. *Ilmu Pendidikan Islam* .
- Subhan, A. I. (2019). kreasi senam ceria pada taman kanak kanak meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini berbasis gerak & lagu. *Tunas Cendekia*, 73-74.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukanti, E. R. (2007). Diktat Perkembangan Motorik. *Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.

- Sulistiyastuti. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Administrasi Publi dan Masalah Masalah Sosial. Gaya Media, Yogyakarta.*
- Sumarni, D. (2019). Pengaruh Senam Aeribik Mix Impact Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 14 Tebo. *Universitas Jambi*, 15-17.
- Suryaden. (2023, November 16). *UU 11 TAHUN 2022 TENTANG KEOLAHRAGAAN*. Retrieved from Jogloabang: <https://www.jogloabang.com/pustaka/uu-11-2022-keolahragaan>
- Utomo, Y. B. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas III A SDN 1 Wonogiri . 10-13.
- Widowati, A. d. (2018). *Senam Dasar (pengantar, teori dan jenis senam lantai)*. Jambi: Salim Media Indonesia (Anggota IKAPI).
- Yuspitah, R. (2021). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Flamboyan Desa Geramat Kecamatan Mulak Ulu Kabupaten Lahat. *Dectoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno*, 29-31.