

Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Berirama “Pakem” pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Magelang

Ahmad Sahid Insyagi*, Roas Irsyada

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

* Correspondence: Insyagi03@gmail.com

Abstract

The teaching of rhythmic movement in Physical Education (PJOK) at elementary schools still faces challenges in the form of low student engagement and a lack of variety in teaching strategies, resulting in suboptimal learning outcomes. This study aims to develop a PAKEM-based (Active, Creative, Effective, and Enjoyable) rhythmic movement learning model and to test its effectiveness in improving students' learning processes and outcomes. The method used was Research and Development (R&D) employing the ADDIE model through the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The pilot study was conducted at SDN Giripurno 1, Magelang Regency, involving 23 students in the small-scale trial and 37 students in the large-scale trial. The results of the small-scale pilot test showed achievement percentages of 79% for psychomotor skills, 74% for cognitive skills, and 80% for affective skills. In the large-scale pilot test, the results were 76% for psychomotor skills, 70% for cognitive skills, and 81% for affective skills. The N-Gain test increased from 0.68 (moderate) to 0.72 (high), and the t-test revealed a significant difference between the pretest and posttest ($p < 0.05$). In conclusion, the PAKEM-based rhythmic movement learning model is deemed highly feasible and effective in enhancing student participation and learning outcomes in Physical Education (PJOK) instruction at the elementary school level.

Keyword: PAKEM learning; rhythmic movement; physical education learning; elementary school; student learning outcomes

Abstrak

Pembelajaran gerak berirama dalam PJOK di sekolah dasar masih menghadapi kendala berupa rendahnya keterlibatan siswa dan kurang bervariasinya strategi pembelajaran, sehingga hasil belajar belum optimal. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran gerak berirama berbasis PAKEM (Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) serta menguji keefektifannya dalam meningkatkan proses dan hasil belajar siswa. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE melalui tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Uji coba dilakukan di SDN Giripurno 1, Kabupaten Magelang, melibatkan 23 siswa pada skala kecil dan 37 siswa pada skala besar. Hasil uji coba skala kecil menunjukkan persentase capaian psikomotor 79%, kognitif 74%, dan afektif 80%. Pada uji coba skala besar diperoleh hasil psikomotor 76%, kognitif 70%, dan afektif 81%. Uji N-Gain meningkat dari 0,68 (sedang) menjadi 0,72 (tinggi), dan uji t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ($p < 0,05$). Simpulannya, model pembelajaran gerak berirama berbasis PAKEM dinyatakan sangat layak dan efektif dalam meningkatkan partisipasi serta hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kata kunci: Pembelajaran PAKEM; gerakan ritmis; pembelajaran pendidikan jasmani; SD; hasil belajar siswa

Received: 17 Maret 2026 | Revised: 29, 31 Maret, 2 April, 2026

Accepted: 14 Mei 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari sistem pendidikan nasional yang berperan dalam mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, tidak hanya dalam aspek fisik tetapi juga dalam aspek kognitif, sosial, dan karakter (Lestari et al., 2025). Pendidikan jasmani dirancang untuk memberikan pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas fisik yang terstruktur, terencana, dan sistematis sehingga siswa tidak hanya memperoleh keterampilan motorik tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Gulo et al., 2024).

Melalui aktivitas fisik yang aktif dan berkelanjutan, siswa dapat mengembangkan kebugaran fisik sekaligus membangun sikap positif dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pada tingkat Sekolah Dasar, pembelajaran PJOK memainkan peran penting karena berada pada tahap awal perkembangan, yang menjadi fondasi pembentukan keterampilan motorik dasar anak-anak (Satria et al., 2024). Salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar adalah gerakan ritmis, yaitu aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mengikuti irama atau musik, sehingga tercipta keselarasan antara gerakan dan ritme (Satria et al., 2024).

Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk aktivitas fisik, tetapi juga memiliki manfaat multidimensi bagi perkembangan siswa. Melalui gerakan ritmik, siswa dapat meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelenturan, dan kemampuan untuk mengontrol gerakan mereka dengan lebih terfokus (Polat et al., 2023). Selain itu, kegiatan ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan berekspresi diri melalui gerakan-gerakan kreatif dan ritmis. Pembelajaran gerakan ritmis tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kepercayaan diri dan keberanian siswa dalam mengekspresikan ide serta perasaannya melalui gerakan tubuh.

Proses pembelajaran gerakan ritmis perlu dirancang secara menarik dan partisipatif agar dapat mendorong keterlibatan aktif dari siswa. Dalam kegiatan ini, siswa harus diberi kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai bentuk gerakan, berkreasi dalam menyusun urutan gerakan, dan bekerja sama dengan teman sebaya dalam menciptakan gerakan yang selaras dengan ritme. Pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai pusat kegiatan pembelajaran diyakini dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar, karena siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai subjek aktif dalam membangun pengalaman belajar mereka sendiri (Aluvalu et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas gerak ritmis atau senam irama memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keterampilan motorik kasar siswa Sekolah Dasar, terutama pada aspek koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelenturan. Seperti diungkapkan dalam studi (Suriani, 2025) bahwa "siswa menunjukkan kemampuan yang meningkat dalam menyelaraskan gerakan tangan dan kaki dengan irama lagu, mempertahankan keseimbangan saat berpindah arah atau berdiri dengan satu kaki, serta fleksibilitas yang makin baik saat melakukan peregangan tubuh." Hal ini sejalan dengan temuan (Varianeta et al., 2025) yang menyatakan bahwa "senam irama sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan

motorik kasar" karena gerakannya yang variatif melatih kekuatan otot-otot besar dan koordinasi tubuh secara menyeluruh.

Lebih lanjut (Utami et al., 2023), menekankan pentingnya perencanaan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, sementara (Kusuma et al., 2024) menambahkan bahwa senam irama juga "mampu meningkatkan kebugaran siswa sekaligus mendukung pengembangan kreativitas dan kepercayaan diri mereka." Integrasi gerak ritmis dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik, kebugaran jasmani, serta karakter positif siswa secara holistik. Kenyataan empiris di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal pembelajaran pendidikan jasmani dan praktik yang berlangsung di sekolah.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di SDN Giripurno 1, proses pembelajaran materi gerak ritmis masih cenderung didominasi oleh metode demonstrasi yang berpusat pada guru. Dalam praktiknya, guru terlebih dahulu mendemonstrasikan serangkaian gerakan, kemudian siswa diminta untuk menirukan gerakan tersebut secara bersama-sama. Pola pembelajaran satu arah ini membatasi keterlibatan siswa karena mereka hanya berperan sebagai peniru gerakan tanpa kesempatan yang cukup untuk mengeksplorasi, memodifikasi, atau mengembangkan gerakan secara kreatif. Kondisi ini mengakibatkan rendahnya tingkat partisipasi dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran.

Sebagian besar siswa cenderung pasif dan hanya mengikuti instruksi guru tanpa memahami makna, tujuan, dan manfaat dari kegiatan gerak ritmik yang sedang dilakukan. Selain itu, keterbatasan variasi metode dan kegiatan yang diterapkan dalam pembelajaran juga membuat suasana kelas menjadi monoton dan kurang menarik bagi siswa. Situasi ini secara tidak langsung memengaruhi kualitas pengalaman belajar yang diperoleh siswa dan berdampak pada pencapaian hasil belajar yang kurang optimal pada materi gerak ritmik di sekolah. Kebutuhan mendesak untuk berinovasi dalam pembelajaran gerak ritmis semakin penting mengingat kurangnya model pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan benar-benar sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa Sekolah Dasar.

Dalam praktik pembelajaran modern, paradigma pendidikan telah bergeser dari pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran (Mustofa & Hindun, 2023). Pergeseran paradigma ini menuntut penciptaan lingkungan belajar yang mendorong keterlibatan aktif siswa, menumbuhkan kreativitas, serta menyediakan suasana belajar yang efektif dan menyenangkan. Dalam konteks ini, model PAKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi gerak ritmis (Rosali et al., 2025).

Model PAKEM menekankan pentingnya partisipasi siswa yang aktif melalui berbagai kegiatan pembelajaran yang dapat merangsang kreativitas, interaksi sosial, dan keterlibatan emosional selama proses pembelajaran (Natalia & Aseleo, 2024). Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi atau peniru gerakan, tetapi juga diberi kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai bentuk gerakan, mengembangkan ide-ide gerakan kreatif, dan berkolaborasi dengan teman sebaya dalam menciptakan serangkaian gerakan yang selaras dengan ritme. Dari sudut pandang akademis, beberapa penelitian sebelumnya telah

membuktikan keefektifan model pembelajaran aktif dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani.

Penelitian (Wainggai et al., 2023) menegaskan bahwa penerapan model pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani dapat secara signifikan meningkatkan partisipasi siswa. Temuan serupa juga diungkapkan oleh (Wu, 2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran inovatif dalam kegiatan gerak dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Namun, setelah dilakukan penelusuran lebih mendalam, teridentifikasi adanya kesenjangan penelitian yang signifikan. Penelitian-penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh (Faizah et al., 2025) yang mengembangkan model PAKEM untuk pembelajaran menulis teks berita, (Sadwika & Liska, 2022) yang menerapkan PAKEM dalam pembelajaran menulis puisi, serta (Gustina, 2024; Putri et al., 2023) yang menguji efektivitas PAKEM dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam, masih berfokus pada ranah kognitif dan afektif dengan pendekatan konvensional berbasis teks dan diskusi.

Sementara itu, dalam konteks pendidikan jasmani, penelitian yang secara khusus mengembangkan dan menguji model pembelajaran gerak ritmis yang diadaptasi dari prinsip-prinsip PAKEM masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik pembelajaran gerak ritmis sangat berbeda dengan pembelajaran berbasis teks atau diskusi, karena menuntut keterlibatan fisik secara langsung, koordinasi motorik, serta kemampuan siswa untuk menyelaraskan gerakan dengan irama musik. Dengan demikian, belum terdapat model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM yang secara sistematis dirancang dan terbukti efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa di tingkat Sekolah Dasar. Kesenjangan inilah yang menjadi urgensi utama dilakukannya penelitian ini.

Berdasarkan identifikasi masalah bahwa pembelajaran gerak ritmis di Sekolah Dasar masih didominasi oleh metode konvensional berbasis peniruan yang kurang memberikan ruang bagi eksplorasi dan kreativitas siswa, serta adanya kesenjangan penelitian berupa belum tersedianya model pembelajaran gerak ritmis yang secara spesifik dirancang berdasarkan prinsip-prinsip PAKEM, maka penelitian ini menawarkan solusi inovatif melalui pengembangan model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM. Keunikan penelitian ini terletak pada pengembangan model pembelajaran gerakan ritmis yang secara eksplisit dirancang berdasarkan sintaksis dan prinsip-prinsip PAKEM, yaitu aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan, serta dikontekstualisasikan dengan karakteristik unik siswa sekolah dasar yang berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik.

Model yang dikembangkan tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan motorik melalui peniruan gerakan guru, tetapi secara fundamental mengintegrasikan aspek eksplorasi kreatif melalui kegiatan menemukan berbagai variasi gerakan yang selaras dengan irama, kolaborasi antar siswa melalui kegiatan kelompok dalam menciptakan rangkaian gerak, serta penciptaan suasana belajar yang menyenangkan melalui penggunaan musik yang menarik dan variasi permainan gerak. Dengan demikian, model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM ini secara spesifik dirancang untuk menjawab permasalahan rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK yang disebabkan oleh pendekatan konvensional yang monoton.

Model ini memberikan ruang bagi siswa untuk menjadi subjek aktif dalam pembelajaran, bukan sekadar penerima informasi atau peniru gerakan pasif. Melalui penerapan model ini, partisipasi siswa diharapkan meningkat baik secara fisik (aktif melakukan gerakan), verbal (mengemukakan ide dan pendapat), maupun sosial (berkolaborasi dengan teman). Berdasarkan perumusan masalah dan pengembangan model tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran gerak ritmik berbasis PAKEM yang sesuai untuk siswa SDN Giripurno 1, Kabupaten Magelang, dan menguji keefektifan model pembelajaran ini dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan adalah bahwa penerapan model pembelajaran gerak ritmik berbasis PAKEM dapat secara signifikan meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, yang diindikasikan melalui peningkatan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran, peningkatan inisiatif dalam mengeksplorasi gerakan, serta peningkatan kolaborasi antar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam perancangan model pembelajaran yang mengintegrasikan prinsip-prinsip PAKEM pada ranah psikomotorik, serta memberikan kontribusi secara praktis bagi guru PJOK sebagai strategi inovatif alternatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran gerak ritmik di Sekolah Dasar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian dan Pengembangan (R&D) dengan tujuan untuk menghasilkan model pembelajaran gerak ritmis yang disebut “PAKEM” serta menguji keefektifannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE, yang terdiri dari lima tahap Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi (Rusmayana, 2021:36). Prosedur pengembangan dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, dengan evaluasi pada setiap tahap untuk memastikan kualitas produk yang dihasilkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Magelang.

Penelitian dilakukan di SDN Giripurno 1, Kabupaten Magelang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria sekolah yang memiliki variasi model pembelajaran gerak ritmis yang terbatas dan ketersediaan fasilitas pendukung pembelajaran. Sampel yang digunakan adalah 37 siswa kelas IV di SDN Giripurno 1, dengan 23 siswa berpartisipasi dalam uji coba skala kecil dan 37 siswa berpartisipasi dalam uji coba skala besar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar di Kabupaten Magelang. Penelitian dilaksanakan di SDN Giripurno 1, Kabupaten Magelang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria operasional (1) sekolah dasar yang belum memiliki model pembelajaran gerak ritmis yang bervariasi, (2) guru PJOK yang masih menggunakan metode konvensional dalam pembelajaran gerak ritmis, (3) ketersediaan fasilitas pendukung pembelajaran seperti ruang gerak dan media audio, serta (4) siswa kelas IV yang telah mendapatkan materi dasar gerak ritmis.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 37 siswa kelas IV, dengan 23 siswa pada uji coba skala kecil dan 37 siswa pada uji coba skala besar. Tahap analisis dilakukan

melalui identifikasi masalah pembelajaran gerak ritmis di SDN Giripurno 1 dengan teknik observasi dan wawancara terhadap guru PJOK. Selain itu, dilakukan analisis karakteristik siswa kelas IV serta analisis kurikulum PJOK untuk menentukan kompetensi dasar yang harus dicapai. Hasil analisis menunjukkan perlunya model pembelajaran yang lebih variatif, aktif, dan menyenangkan. Tahap desain meliputi penyusunan rancangan awal model pembelajaran gerak ritmis “PAKEM” yang mencakup sintaks pembelajaran, skenario kegiatan, sistem sosial, serta prinsip reaksi.

Selain itu, dikembangkan perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Pada tahap pengembangan dilakukan pengembangan produk awal model pembelajaran gerak ritmis “PAKEM”. Produk yang dihasilkan kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli pembelajaran untuk menguji validitas isi. Hasil validasi digunakan sebagai dasar revisi produk sebelum dilakukan uji coba lapangan. Tahap implementasi dilakukan melalui dua tahap uji coba, yaitu uji coba skala kecil dengan melibatkan 23 siswa untuk mengetahui kelayakan dan kendala awal penggunaan model, serta uji coba skala besar dengan melibatkan 37 siswa untuk menguji keefektifan model dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Evaluasi dilakukan secara formatif pada setiap tahap pengembangan dan secara sumatif pada akhir implementasi. Evaluasi bertujuan untuk menilai kualitas produk dan tingkat keefektifan model pembelajaran yang dikembangkan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek hasil belajar, yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif. Sebelum digunakan, instrumen diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui kualitasnya. Uji validitas isi dilakukan melalui expert judgment oleh ahli, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha untuk memastikan konsistensi internal instrumen.

Pengumpulan data dilakukan setelah pelaksanaan pembelajaran menggunakan model “PAKEM”. Siswa mengisi kuesioner secara individu dalam waktu 30 menit dengan pendampingan guru dan peneliti untuk memastikan pemahaman terhadap setiap butir pernyataan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan rata-rata dan persentase capaian pada aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji N-gain untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan model, serta uji-t untuk menguji signifikansi perbedaan hasil belajar. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan tingkat keefektifan model pembelajaran gerak ritmis “PAKEM” secara objektif.

Tabel 1. Penentuan tingkat pencapaiannya (Sukarelawan et al., 2024:62)

Nilai N-Gain	Keterangan
$0,70 \leq g \leq 1,00$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan

Hasil

A. Model Pembelajaran Gerak Berirama “PAKEM” di SDN Giripurno 1

Pengembangan pembelajaran gerak berirama dengan menggunakan pendekatan PAKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) telah diterapkan bagi siswa di SDN Giripurno 1 dalam mata pelajaran PJOK. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran melalui kegiatan gerak yang dipadukan dengan irama musik sehingga suasana belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan.



Gambar 1. Penerapan gerakan ritmis “PAKEM” di SDN Giripurno 1

Proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pada kegiatan pendahuluan, guru memberikan pengantar, menjelaskan tujuan pembelajaran, dan memimpin pemanasan dengan gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan secara berirama. Pada kegiatan inti, guru mendemonstrasikan gerakan-gerakan ritmis dasar dan kemudian meminta siswa menirukan gerakan tersebut dengan mengikuti irama musik. Siswa juga diberi kesempatan untuk berlatih secara berkelompok dan mengembangkan variasi gerakan sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan kreatif.

Pada kegiatan penutup, guru melakukan pendinginan dan mengevaluasi keterampilan gerak siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran, siswa tampak lebih aktif dan antusias dalam berpartisipasi dalam kegiatan gerakan ritmis. Terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya, seperti perbedaan kemampuan gerak di antara siswa dan keterbatasan sarana pendukung pembelajaran. Untuk mengatasinya, guru memberikan bimbingan secara bertahap dan mengelompokkan siswa agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih efektif.

B. Keefektifan Model Pembelajaran Gerak Ritmis “PAKEM”

Efektivitas model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM mengacu pada tingkat keberhasilan model yang dikembangkan dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif. Model PAKEM, yang mengintegrasikan prinsip-prinsip pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan, dirancang untuk memberikan

pengalaman belajar yang lebih bermakna dan mendorong keterlibatan siswa yang optimal selama proses belajar. Melalui penerapan model ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep gerakan ritmis dalam aspek kognitif, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan dalam melakukan serangkaian gerakan yang selaras dengan ritme secara tepat dan terkoordinasi dalam aspek psikomotorik. Selain itu, pembelajaran yang interaktif dan partisipatif juga diharapkan dapat menumbuhkan sikap positif di kalangan siswa terhadap kegiatan pembelajaran, seperti meningkatnya minat belajar, kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, serta keberanian untuk mengekspresikan diri melalui gerakan dalam aspek afektif.

Tabel 2. Hasil uji coba skala kecil

Aspek Penilaian	Persentase
Psikomotorik	79%
Kognitif	74%
Afektif	80%

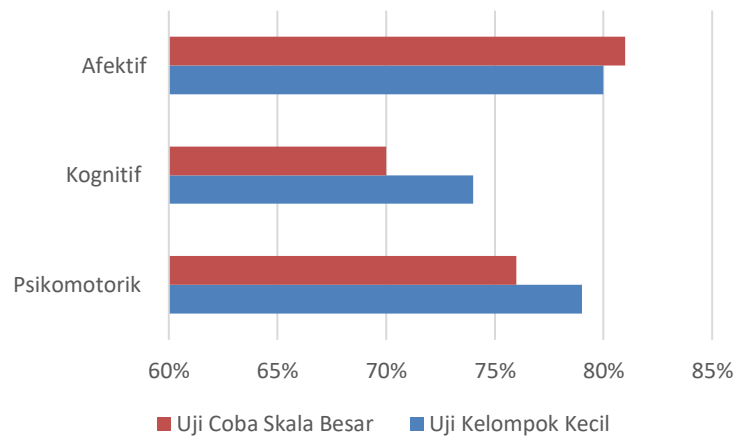
Interpretasi hasil uji coba kelompok kecil yang melibatkan 23 siswa menunjukkan hasil yang positif dan dikategorikan sebagai baik. Aspek afektif memperoleh skor tertinggi sebesar 80%, diikuti oleh aspek psikomotorik dengan 79%, dan aspek kognitif dengan 74%. Hal ini menunjukkan bahwa produk atau media yang diuji telah mampu merangsang sikap dan keterampilan siswa dengan sangat efektif, meskipun dalam hal pemahaman pengetahuan (kognitif), masih terdapat ruang untuk optimasi lebih lanjut guna mencapai persentase yang setara dengan aspek-aspek lainnya.

Tabel 3. Hasil uji skala besar

Aspek Penilaian	Persentase
Psikomotorik	76%
Kognitif	70%
Afektif	81%

Hasil uji coba berskala besar yang melibatkan 37 siswa menunjukkan bahwa kualitas produk tetap konsisten dengan tingkat stabilitas yang relatif tinggi. Pada aspek afektif, terjadi peningkatan hingga mencapai 81%, yang mengindikasikan bahwa produk ini sangat konsisten dalam menyentuh sisi emosional dan sikap siswa, bahkan ketika diterapkan dalam kelompok yang lebih luas dan beragam. Sementara itu, aspek psikomotor tercatat sebesar 76%, dan aspek kognitif sebesar 70%.

Meskipun kedua aspek terakhir ini mengalami penurunan persentase yang sedikit jika dibandingkan dengan hasil uji coba pada kelompok kecil, penurunan tersebut tergolong wajar karena tingginya keragaman karakteristik dan kemampuan subjek dalam kelompok besar. Secara keseluruhan, data ini membuktikan bahwa produk tersebut tetap layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran berskala besar, dengan keunggulan utama pada kemampuannya membangun keterlibatan emosional dan sikap positif siswa secara merata.



Grafik 1. Grafik efektivitas model pembelajaran gerak ritmis “PAKEM”

Grafik yang memperlihatkan perbandingan hasil uji coba kelompok kecil dan skala besar secara jelas menunjukkan bahwa aspek afektif mencatat kinerja terbaik dengan skor 80% dan 81%, yang menandakan konsistensi tinggi dalam membangun sikap positif di kalangan siswa. Grafik tersebut juga menunjukkan bahwa aspek psikomotor mengalami penurunan ringan dari 79% menjadi 76%, sementara aspek kognitif menunjukkan tren penurunan yang lebih signifikan dari 74% menjadi 70%. Meskipun demikian, grafik secara keseluruhan menunjukkan bahwa semua aspek evaluasi berada dalam kategori baik, membuktikan bahwa produk yang dikembangkan memiliki stabilitas kualitas yang kuat dan cocok untuk diterapkan dalam pembelajaran dengan cakupan yang lebih luas.

Tabel 4. Hasil kelayakan model pembelajaran gerak berirama “Pakem”

No	Aspek	Skor Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kriteria
1	Model PAKEM	30	32	93,75%	Sangat Layak
2	Gerak Berirama	22	24	91,67%	Sangat Layak
Total		52	56	92,86%	Sangat Layak

Berdasarkan hasil validitas isi yang disajikan, model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" memperoleh skor total 52 dari skor maksimal 56 dengan persentase 92,86% yang termasuk dalam kriteria "Sangat Layak". Pada aspek Model PAKEM, model ini memperoleh skor 30 dari skor maksimal 32 dengan persentase 93,75% (sangat layak), yang mengindikasikan bahwa sintaks model telah konsisten mencerminkan keempat prinsip PAKEM yaitu aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan, serta keempat aspek kunci PAKEM (pengalaman, komunikasi, interaksi, dan refleksi) telah terakomodasi dengan baik. Sementara itu, pada aspek Gerak Berirama, model ini memperoleh skor 22 dari skor maksimal 24 dengan persentase 91,67% (sangat layak), yang menunjukkan bahwa materi gerak berirama telah sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar baik dari segi tahap perkembangan kognitif operasional konkret, kemampuan motorik, aspek keamanan, maupun integrasi kearifan lokal Magelang melalui gerakan yang terinspirasi dari tarian tradisional atau permainan rakyat

setempat. Dengan demikian, secara keseluruhan model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" dinyatakan sangat layak untuk diujicobakan di lapangan tanpa revisi.

Tabel 5. Hasil uji T-Test skala kecil dan skala besar

Uji Coba	n	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan	t-hitung	t-tabel	Sig.
Skala Kecil	23	64.35	82.17	+17.82	12.847	2.074	0.000
Skala Besar	37	63.78	85.43	+21.65	16.234	2.028	0.000

Berdasarkan tabel 5 perbandingan uji t-test, hasil analisis menunjukkan bahwa model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa baik pada uji coba skala kecil (n=23) maupun skala besar (n=37). Pada uji coba skala kecil, rata-rata pretest siswa tercatat sebesar 64,35 yang kemudian meningkat menjadi 82,17 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 17,82. Sementara itu, pada uji coba skala besar, rata-rata pretest siswa sebesar 63,78 meningkat menjadi 85,43 pada posttest, dengan peningkatan yang lebih tinggi yaitu 21,65. Nilai t-hitung pada skala kecil (12,847) dan skala besar (16,234) keduanya jauh melampaui nilai t-tabel masing-masing (2,074 untuk df=22 dan 2,028 untuk df=36), dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada kedua uji coba. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest setelah penerapan model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM, baik pada sampel terbatas maupun sampel yang lebih luas.

Tabel 6. Hasil uji n-gain skala kecil dan skala besar

Uji Coba	n	N-Gain Score	Kategori
Skala Kecil	23	0.68	Sedang
Skala Besar	37	0.72	Tinggi

Selanjutnya, berdasarkan tabel 6 perbandingan uji N-Gain, diketahui bahwa peningkatan hasil belajar siswa pada uji coba skala kecil memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,68 yang termasuk dalam kategori "sedang" dengan tingkat efektivitas "cukup efektif", di mana 39,13% siswa berada pada kategori peningkatan tinggi dan 60,87% pada kategori sedang. Pada uji coba skala besar, nilai N-Gain meningkat menjadi 0,72 yang termasuk dalam kategori "tinggi" dengan tingkat efektivitas "efektif", dengan distribusi 59,46% siswa mencapai kategori peningkatan tinggi dan 40,54% pada kategori sedang. Peningkatan nilai N-Gain dari 0,68 menjadi 0,72 serta peningkatan persentase siswa pada kategori tinggi sebesar 20,33% mengindikasikan bahwa model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM semakin efektif ketika diimplementasikan pada skala yang lebih besar.

Tidak adanya siswa yang berada pada kategori peningkatan rendah ($g < 0,30$) pada kedua uji coba semakin memperkuat bukti bahwa model ini konsisten dalam mendorong peningkatan hasil belajar siswa secara bermakna. Dengan demikian, secara keseluruhan model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM terbukti valid dan efektif untuk meningkatkan partisipasi serta hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Pembahasan

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini menggunakan model ADDIE, yang terdiri dari lima tahap, yaitu analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi (Rusmayana, 2021:39). Tahap pertama adalah analisis, yang melibatkan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran gerak ritmik di Sekolah Dasar. Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi dan analisis awal terhadap kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Giripurno 1. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran gerak ritmik masih didominasi oleh metode demonstrasi yang berpusat pada guru serta kurangnya variasi dalam model pembelajaran yang digunakan.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Giripurno 1 Kabupaten Magelang, yang memiliki karakteristik spesifik yang perlu dipertimbangkan dalam memaknai temuan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, SDN Giripurno 1 menghadapi tantangan klasik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi gerak berirama. Pembelajaran selama ini masih didominasi oleh metode konvensional berbasis peniruan, di mana guru memperagakan gerakan dan siswa menirukan secara serempak. Pendekatan ini menyebabkan siswa cepat bosan, kurang termotivasi, dan partisipasi aktif siswa sangat rendah. Hasil wawancara dengan guru PJOK mengungkapkan bahwa banyak siswa yang malu-malu ketika diminta bergerak, cenderung pasif, dan lebih memilih diam di tempat daripada mengeksplorasi gerakan.

Kondisi ini diperparah dengan minimnya variasi model pembelajaran yang diterapkan, sehingga materi gerak berirama yang seharusnya menjadi salah satu materi yang paling disukai siswa karena melibatkan musik dan gerakan justru menjadi momok yang membosankan. Karakteristik siswa di Kabupaten Magelang yang sebagian besar berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret (usia 7-11 tahun) menurut teori Piaget, serta memiliki kecenderungan gaya belajar kinestetik yang kuat, sangat membutuhkan model pembelajaran yang dapat mengakomodasi kebutuhan mereka untuk bergerak, mengeksplorasi, dan belajar melalui pengalaman langsung.

Siswa SD di Magelang, yang kesehariannya akrab dengan permainan tradisional seperti *jathilan* (tarian kuda lumping), *gecul*, dan dolanan anak lainnya yang sarat dengan unsur irama dan gerakan, sebenarnya memiliki potensi besar dalam gerak berirama. Namun, potensi ini tidak terfasilitasi dengan baik karena model pembelajaran yang digunakan tidak memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan gerakan sesuai dengan pemahaman budaya lokal mereka. Model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" yang dikembangkan dalam penelitian ini menjembatani kesenjangan tersebut dengan memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengeksplorasi gerakan yang terinspirasi dari lingkungan sekitar mereka, termasuk gerakan-gerakan yang terinspirasi dari permainan tradisional khas Magelang.

Lebih spesifik lagi, Kabupaten Magelang yang dikenal dengan kekayaan budaya, khususnya kesenian tradisional yang kental dengan unsur gerak dan irama seperti tarian Jawa, *ebeg*, dan *jathilan*, dapat menjadi sumber inspirasi yang kaya untuk pengembangan gerak berirama. Integrasi kearifan lokal ini tidak hanya akan membuat materi lebih kontekstual dan mudah dipahami, tetapi juga menumbuhkan rasa bangga siswa terhadap budaya daerahnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika siswa diberikan kebebasan untuk

mengeksplorasi gerakan yang mereka kenal dari lingkungan sehari-hari, partisipasi dan antusiasme mereka meningkat secara signifikan.

Oleh karena itu, model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" yang telah terbukti efektif ini dapat direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut dengan mengakomodasi kearifan lokal spesifik di setiap sekolah di Kabupaten Magelang. Guru PJOK di Giripurno 1 dan sekolah-sekolah lain di Magelang dapat mengadaptasi model ini dengan memasukkan contoh-contoh gerakan dari tarian tradisional, permainan rakyat, atau aktivitas keseharian masyarakat Magelang, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual bagi siswa. Tahap kedua adalah tahap perancangan, yaitu perancangan model pembelajaran yang akan dikembangkan.

Pada tahap ini, peneliti merancang konsep model pembelajaran gerak ritmis "PAKEM", yang menekankan prinsip-prinsip pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Perancangan model tersebut meliputi penyusunan langkah-langkah pembelajaran, skenario kegiatan pembelajaran, serta penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner yang akan digunakan untuk mengukur aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Tahap ketiga adalah pengembangan, yaitu pengembangan produk awal model pembelajaran yang telah dirancang. Pada tahap ini, alat bantu pembelajaran seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Lembar Kerja Siswa (LKS) disusun sesuai dengan sintaksis model PAKEM.

Selain itu, pada tahap ini, kuesioner akhir disusun untuk mengumpulkan data mengenai efektivitas model pembelajaran dalam tiga aspek yang telah ditentukan, yaitu aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif. Tahap keempat adalah implementasi, yang melibatkan penerapan model pembelajaran yang telah dikembangkan dalam kegiatan pembelajaran di SDN Giripurno 1. Pada tahap ini, model pembelajaran gerakan ritmis "PAKEM" diterapkan kepada siswa kelas IV dalam dua tahap uji coba, yaitu uji coba skala kecil dengan 23 siswa dan uji coba skala besar dengan 37 siswa. Selama proses implementasi, para peneliti mendampingi proses pembelajaran untuk memastikan bahwa model tersebut dilaksanakan sesuai dengan skenario yang telah dirancang.

Tahap kelima adalah evaluasi, yaitu evaluasi terhadap model pembelajaran yang telah dikembangkan. Evaluasi dilakukan untuk menentukan efektivitas model pembelajaran gerak ritmis "PAKEM" berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Data kuesioner dianalisis untuk mengukur aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif dari pencapaian siswa. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk menyempurnakan model pembelajaran yang dikembangkan agar dapat digunakan secara lebih optimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Temuan peningkatan partisipasi dan hasil belajar siswa dari rata-rata pretest 64,35 menjadi 82,17 pada uji skala kecil ($n=23$) dan dari 63,78 menjadi 85,43 pada uji skala besar ($n=37$) dengan nilai N-Gain meningkat dari 0,68 (kategori sedang/cukup efektif) menjadi 0,72 (kategori tinggi/efektif) tidak sekadar menunjukkan bahwa model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" efektif, tetapi lebih dari itu, angka-angka ini mencerminkan terjadinya perubahan fundamental dalam cara siswa berpartisipasi dan mengalami pembelajaran gerak berirama.

Peningkatan yang konsisten pada kedua skala uji coba mengindikasikan bahwa sintaks model PAKEM yang mengintegrasikan empat aspek kunci pengalaman (*experience*),

komunikasi (*communication*), interaksi (*interaction*), dan refleksi (*reflection*) mampu mengubah esensi pembelajaran dari sekadar meniru gerakan guru menjadi proses eksplorasi, kreasi, dan kolaborasi yang bermakna. Ketika siswa tidak hanya diperintahkan untuk mengikuti gerakan, tetapi diberi kesempatan untuk mengeksplorasi variasi gerakan sesuai irama, berkomunikasi dengan teman dalam kelompok, berinteraksi melalui tanya jawab tentang gerakan yang mereka ciptakan, serta merefleksikan gerakan mana yang paling sesuai dengan ritme musik, terjadi konstruksi pemahaman motorik yang lebih mendalam dibandingkan dengan pendekatan konvensional berbasis drill semata.

Proses inilah yang menjelaskan mengapa peningkatan hasil belajar terjadi secara konsisten, karena model ini secara fundamental mengubah pengalaman belajar siswa dari pasif menjadi aktif, dari peniru menjadi pencipta. Lebih lanjut, hasil uji t-test yang menunjukkan t-hitung (12,847 pada skala kecil dan 16,234 pada skala besar) jauh melampaui t-tabel dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada kedua uji coba tidak dapat dimaknai sekadar sebagai angka statistik. Angka ini merepresentasikan adanya perubahan paradigma pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar negeri Kabupaten Magelang, di mana guru yang sebelumnya cenderung menggunakan metode konvensional berbasis peniruan kini memiliki bukti empiris bahwa pendekatan PAKEM yang berpusat pada siswa dapat berjalan efektif pada materi gerak berirama.

Bagi siswa, peningkatan partisipasi yang tercermin dari keterlibatan aktif, keberanian bertanya, serta kolaborasi antar teman mencerminkan bahwa model yang dikembangkan berhasil memenuhi kebutuhan mereka akan pembelajaran yang menyenangkan, tidak membosankan, dan memberikan ruang untuk berkreaitivitas. Keberhasilan ini tidak terlepas dari desain model yang memadukan prinsip aktif (siswa terus bergerak dan terlibat), kreatif (siswa menciptakan variasi gerakan), efektif (pencapaian tujuan pembelajaran terukur), dan menyenangkan (pembelajaran diiringi musik dan suasana gembira). Peningkatan partisipasi dan hasil belajar bukanlah kebetulan, melainkan akibat logis dari perubahan desain pembelajaran yang lebih berpusat pada siswa melalui pendekatan PAKEM.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan keefektifan model pembelajaran PAKEM dalam meningkatkan kompetensi menulis siswa pada berbagai jenis teks. (Faizah et al., 2025) mengembangkan model pembelajaran PAKEM untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA dalam menulis teks berita yang mengintegrasikan kearifan lokal. Dengan menggunakan model pengembangan ADDIE, penelitian mereka mengungkapkan bahwa pengajaran penulisan berita konvensional belum berhasil mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal. Setelah penerapan model PAKEM, nilai rata-rata siswa meningkat secara signifikan dari 68,75 pada pretest menjadi 83,5 pada posttest. Siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam struktur teks, penggunaan bahasa, kelengkapan unsur-unsur berita (5W+1H), dan integrasi nilai-nilai kearifan lokal.

Evaluasi tersebut menegaskan bahwa model yang dikembangkan valid, praktis, dan efektif, tidak hanya meningkatkan keterampilan menulis tetapi juga menumbuhkan apresiasi siswa terhadap budaya lokal (Faizah et al., 2025). Temuan ini menetapkan pemahaman dasar bahwa model PAKEM, ketika dikembangkan dan diterapkan secara sistematis, menghasilkan peningkatan yang terukur dalam hasil belajar siswa di berbagai bidang studi. Berdasarkan keefektifan PAKEM yang telah terbukti dalam tugas menulis terstruktur, (Sadwika & Liska,

2022) meneliti penerapannya dalam ranah yang lebih kreatif, yaitu pengajaran penulisan puisi. Temuan mereka menekankan bahwa PAKEM, yang merupakan singkatan dari Pembelajaran Partisipatif, Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan, mendorong siswa untuk mengeksplorasi, berkreasi, dan bereksperimen sepanjang proses pembelajaran.

Studi ini menyoroiti bahwa model PAKEM mengubah peran guru dari penguasa kelas menjadi fasilitator yang menyediakan sumber informasi yang beragam, mendorong siswa untuk bertanya, dan mempromosikan umpan balik antar teman sebaya. Dalam pengajaran penulisan puisi, model ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan ide, mengkonsolidasikan pemikiran mereka, dan membangun ekspresi yang bermakna melalui pengalaman belajar langsung yang melibatkan eksperimen, pengamatan, dan refleksi (Sadwika & Liska, 2022). Penelitian ini sangat penting bagi pengembangan model gerakan ritmis, karena menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip PAKEM dapat diadaptasi secara efektif ke dalam mata pelajaran yang membutuhkan ekspresi kreatif dan keterlibatan fisik, melampaui tugas-tugas kognitif atau tertulis semata.

Pengaruh positif model pembelajaran PAKEM terhadap prestasi belajar siswa telah secara konsisten didokumentasikan di berbagai konteks pendidikan dan jenjang kelas, yang semakin memperkuat relevansinya dalam pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar. (Gustina, 2024) melakukan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Agama Islam melalui model PAKEM di SD Negeri 03 Pelangai Gadang, yang secara khusus menyasar siswa sekolah dasar. Studi yang dilakukan selama dua siklus ini menunjukkan peningkatan progresif dalam tingkat penyelesaian pembelajaran siswa, dari 51,71% pada pra-siklus menjadi 72,39% pada siklus pertama, dan akhirnya mencapai 90,66% pada siklus kedua.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa model PAKEM berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa, di mana siswa menjadi lebih aktif dalam diskusi, lebih percaya diri dalam mengemukakan pendapat, dan lebih mampu bekerja baik secara mandiri maupun berkelompok. Peran guru berkembang untuk mencakup membimbing siswa dalam merumuskan kesimpulan, mengelola waktu secara efektif, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik (Gustina, 2024). Penelitian ini pada tingkat sekolah dasar memberikan relevansi langsung terhadap model gerakan ritmis yang diusulkan, mengonfirmasi bahwa prinsip-prinsip PAKEM sesuai usia dan efektif bagi siswa usia dini.

Dengan memperluas landasan bukti pada tingkat sekolah dasar, (Putri et al., 2023) semakin memperkuat temuan ini melalui penelitian tindakan yang mereka lakukan bersama siswa kelas IV di SDIT Al Manar Purwakarta. Penelitian mereka, yang dilakukan selama dua siklus, menunjukkan bahwa model pembelajaran PAKEM yang didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan secara signifikan meningkatkan prestasi belajar siswa. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 73,48 pada siklus pertama menjadi 82,08 pada siklus kedua, dengan tingkat kelengkapan pembelajaran naik dari 31% menjadi 72%.

Para peneliti menekankan bahwa model PAKEM bersifat berorientasi pada proses dan tujuan, yang menumbuhkan motivasi, kemandirian, tanggung jawab, kerja sama, dan persaingan sehat di antara siswa. Model ini mendorong anak-anak untuk belajar lebih mendalam, menjadi lebih kritis dan kreatif, serta mengembangkan kematangan emosional melalui berbagai aktivitas pembelajaran (Putri et al., 2023). Pola peningkatan yang konsisten

di berbagai siklus memperkuat keandalan PAKEM sebagai pendekatan instruksional, menunjukkan bahwa aktivitas gerakan ritmis yang dirancang dalam kerangka ini kemungkinan besar akan menghasilkan peningkatan progresif serupa dalam keterampilan dan keterlibatan siswa.

Selain prestasi akademik, penerapan model PAKEM dalam pendidikan agama dan karakter telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengembangkan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai inti, yang selaras dengan tujuan pengembangan holistik pendidikan jasmani. Menurut (Asbanu & Natonis, 2025) meneliti penerapan model PAKEM dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terhadap nilai-nilai Kristen. Studi deskriptif kualitatif mereka mengungkapkan bahwa pendekatan PAKEM memungkinkan siswa tidak hanya memahami nilai-nilai Kristen secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikannya melalui pengalaman belajar yang bermakna.

Model ini menciptakan peluang bagi guru untuk merancang kegiatan belajar yang memungkinkan siswa secara langsung mengalami nilai-nilai seperti belas kasih, kejujuran, dan pengampunan melalui permainan peran, studi kasus, refleksi kelompok, dan proyek pelayanan sosial. Suasana pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan memperkuat hubungan interpersonal antara guru dan siswa, menciptakan lingkungan positif di mana siswa merasa aman untuk mengeksplorasi dan merefleksikan nilai-nilai keagamaan mereka (Asbanu & Natonis, 2025). Penelitian ini menunjukkan kemampuan PAKEM dalam memfasilitasi pembelajaran berbasis pengalaman dan internalisasi nilai, yang secara langsung dapat diterapkan pada pendidikan gerak ritmis di mana siswa dapat menginternalisasi nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan apresiasi budaya melalui aktivitas fisik.

Keberhasilan penerapan PAKEM di berbagai konteks, termasuk pendidikan berbasis nilai, sangat bergantung pada strategi guru dalam mengelola dinamika kelas dan menerapkan metode-metode inovatif. Menurut (Limbong & Arifianto, 2022) menekankan bahwa guru yang mampu mengelola kelas secara dinamis dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif berada dalam posisi yang lebih baik untuk mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar. Penelitian mereka menyoroti bahwa model PAKEM, jika diterapkan secara efektif, membantu siswa mengalami pembelajaran holistik secara intelektual, emosional, dan spiritual, yang sangat penting dalam pendidikan agama di mana tujuan utamanya bukan sekadar transfer pengetahuan tetapi transformasi karakter (Limbong & Arifianto, 2022).

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya persiapan guru dan pengembangan profesional dalam model gerakan ritmis yang diusulkan, yang menunjukkan bahwa keefektifan kegiatan ritmis berbasis PAKEM akan sangat bergantung pada kemampuan guru untuk memfasilitasi daripada mengarahkan, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan menyesuaikan kegiatan dengan tingkat perkembangan siswa. Bukti-bukti yang terkumpul dari berbagai penelitian ini memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM bagi siswa di SDN Giripurno 1. Peningkatan yang konsisten dan signifikan yang ditunjukkan di berbagai konteks pendidikan, mulai dari kompetensi menulis (Faizah et al., 2025) hingga ekspresi kreatif dalam puisi (Sadwika & Liska, 2022), dari pendidikan agama tingkat dasar (Gustina, 2024) hingga prestasi akademik secara umum (Putri et al., 2023), dan dari internalisasi nilai (Asbanu & Natonis, 2025) hingga transformasi karakter (Limbong & Arifianto, 2022), secara kolektif membuktikan bahwa prinsip-prinsip model

PAKEM yaitu pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan secara universal dapat diterapkan dan secara pedagogis kokoh.

Keberhasilan yang terdokumentasi di tingkat sekolah dasar, khususnya pola peningkatan progresif di berbagai siklus implementasi (Gustina, 2024; Sadwika & Liska, 2022), sangat mengindikasikan bahwa aktivitas gerak ritmis yang dirancang dalam kerangka PAKEM akan menghasilkan hasil positif yang serupa. Selain itu, kemampuan model ini yang telah terbukti dalam mendorong perkembangan holistik yang mencakup domain kognitif, afektif, dan psikomotorik sangat selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang beragam, di mana siswa harus secara bersamaan mengembangkan koordinasi fisik, ekspresi kreatif, kerja sama sosial, dan apresiasi budaya.

Oleh karena itu, penelitian yang diusulkan untuk mengembangkan model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM tidak hanya memiliki landasan teoretis yang kuat, tetapi juga didukung oleh bukti empiris, dengan probabilitas tinggi akan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan gerak ritmis, keterlibatan, dan pengalaman belajar secara keseluruhan siswa sekolah dasar di SDN Giripurno 1. Keterbatasan waktu implementasi dan pengukuran efek jangka panjang menjadi catatan penting dalam penelitian ini, mengingat penerapan model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" hanya dilakukan dalam beberapa kali pertemuan (3 kali pertemuan pada uji skala besar), sehingga belum dapat mengukur efek jangka panjang (retention effect) dari model terhadap kemampuan gerak berirama siswa.

Penelitian longitudinal diperlukan untuk mengetahui apakah peningkatan partisipasi dan kemampuan gerak berirama yang dicapai bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama setelah perlakuan berakhir. Peneliti juga tidak mengukur variabel afektif seperti motivasi belajar, kepercayaan diri, dan sikap kerjasama siswa secara sistematis sebelum dan sesudah perlakuan, padahal pendekatan PAKEM seharusnya berdampak positif pada aspek-aspek tersebut. Selain itu, keterbatasan juga terdapat pada integrasi kearifan lokal. Meskipun penelitian ini mengakui pentingnya integrasi kearifan lokal Magelang, implementasi di lapangan belum sepenuhnya mengakomodasi kekayaan budaya lokal secara optimal akibat keterbatasan waktu dan cakupan materi yang menyebabkan eksplorasi gerakan yang terinspirasi dari tarian tradisional Magelang belum dilakukan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model yang lebih eksplisit mengintegrasikan gerakan-gerakan dari kesenian tradisional khas Magelang seperti jathilan, tarian Jawa, atau permainan rakyat setempat.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak ritmis berbasis PAKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK di SDN Giripurno 1 terbukti efektif dalam meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar siswa. Hasil uji coba skala kecil yang melibatkan 23 siswa menunjukkan pencapaian yang baik, dengan persentase 79% pada aspek psikomotorik, 74% pada aspek kognitif, dan 80% pada aspek afektif. Validitas isi model memperoleh persentase 92,86% dengan kriteria sangat layak, di mana aspek model PAKEM mencapai 93,75% dan aspek gerak berirama mencapai 91,67%. Sementara itu, uji coba skala besar yang melibatkan 37 siswa menghasilkan hasil yang relatif konsisten, dengan

persentase 76% pada aspek psikomotorik, 70% pada aspek kognitif, dan 81% pada aspek afektif. Keefektifan model dibuktikan dengan peningkatan rata-rata hasil belajar siswa dari pretest ke posttest pada uji skala kecil (64,35 menjadi 82,17) maupun skala besar (63,78 menjadi 85,43), serta nilai N-Gain yang meningkat dari 0,68 (kategori sedang/cukup efektif) pada skala kecil menjadi 0,72 (kategori tinggi/efektif) pada skala besar. Hasil uji t-test juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kedua uji coba ($p < 0,05$). Dengan demikian, model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" yang dikembangkan melalui tahapan ADDIE ini dapat menjawab permasalahan rendahnya partisipasi dan hasil belajar siswa pada materi gerak berirama di SDN Giripurno 1 Kabupaten Magelang.

Secara praktis, model pembelajaran gerak berirama "PAKEM" ini dapat dijadikan sebagai alternatif strategi inovatif bagi guru PJOK di sekolah dasar untuk meningkatkan partisipasi aktif, kreativitas, dan hasil belajar siswa pada materi gerak berirama, dengan menerapkan sintaks model yang meliputi empat aspek kunci (pengalaman, komunikasi, interaksi, dan refleksi) serta mengintegrasikan musik dan permainan yang menyenangkan sehingga pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru melainkan memberikan ruang eksplorasi bagi siswa, selain itu guru didorong untuk mengadaptasi model ini dengan memanfaatkan kearifan lokal setempat seperti gerakan-gerakan dari tarian tradisional atau permainan rakyat khas daerah masing-masing agar pembelajaran lebih kontekstual dan bermakna. Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar model ini diujicobakan di sekolah-sekolah lain dengan karakteristik berbeda baik dari segi lokasi geografis, jumlah siswa, maupun ketersediaan fasilitas pendukung guna menguji generalisasi dan keajegan efektivitas model, serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, mengembangkan instrumen penilaian psikomotorik yang lebih terstandar, melakukan pengukuran efek jangka panjang melalui penelitian longitudinal, dan mengeksplorasi secara lebih mendalam integrasi kearifan lokal khas Magelang seperti gerakan *jathilan*, tarian Jawa, atau permainan rakyat setempat ke dalam model.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan pada jurnal atau media ilmiah lain. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Aluvalu, R., Maheswari, U. V., Anil, G. R., & Raisinghani, M. S. (2024). Learner-Centric Education in Heterogeneous Learning Environments: Key Insights for Optimal Learning. *International Journal of Online Pedagogy and Course Design*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.4018/IJOPCD.335950>
- Asbanu, N. R., & Natonis, H. (2025). Implementasi Model Pembelajaran PAKEM dalam Meningkatkan Pemahaman Nilai-Nilai Kristiani di Sekolah Dasar. *Nubuat: Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Katolik*, 2(2), 58-68. <https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Nubuat/article/view/986>

- Faizah, H., Wulandari, U., & Kasrizal. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Pakem Untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Teks Berita Bermuatan Kearifan Lokal Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Basataka*, 8(1), 751–757. <https://jurnal.pbsi.uniba-bpn.ac.id/index.php/BASATAKA/article/view/943>
- Gulo, F. R., Waruwu, A. M. S., Saragi, R. F., Alfatah, H., & Nurkadri. (2024). Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai: Membentuk Karakter melalui Aktivitas Fisik pada Siswa. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 2066–2072. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.3064>
- Gustina, N. (2024). Efforts to Improve Learning Outcomes in Islamic Religious Education Through the Small Group Discussion. *KOPELMA: Scientific Journal of Education and Teaching*, 1(June), 190–197.
- Kusuma, A., Wahyudi, E., & Bayu, A. T. (2024). Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa. *Sportology Journal*, 1(2), 33–40. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/sj/article/view/2200>
- Lestari, G. T., Destiana, N., Shakilla, A., Deviyani, A., Nur, F. T., Maulida, I., Robiyalloh, O., & Permana, R. (2025). Persepsi Guru PJOK dan Guru Kelas terhadap Peran PJOK dalam Membangun Karakter Profil Pelajar Pancasila di SD Negeri Kotabaru. *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 3(4), 01–20. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i4.2293>
- Limbong, F., & Arifianto, Y. A. (2022). Strategi Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Menerapkan Model Pembelajaran PAKEM. *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/10.53674/teleios.v2i1.41>
- Mustofa, E. N., & Hindun. (2023). Perbandingan Teacher Center Learning Dan Student Center Learningng Dalam Sebuah Perbelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris*, 4(1), 58–67. <https://journalshub.org/index.php/JUPENSI/article/view/3107?articlesBySimilarityPage=1>
- Natalia, & Aseleo, P. (2024). Penerapan Model Pembelajaran PAKEM Di Kelas V SD Baptis Manggar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Mangentang*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/10.63248/mangentang.v1i1.47>
- Polat, S. Ç., Çağın, M., Çamlıbel, T., & Orhan, Ö. (2023). The Effect of Fundamental Movement Skills Education with Rhythm on Auditory Reaction and Coordination Parameters. *Annals of Applied Sport Science*, 11(4). <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1289>
- Putri, T., Tabroni, I., Mark, E., & Margarida, K. (2023). Improving Learning Achievement by Applying the Pakem Learning Model. *Journal Emerging Technologies in Education*, 1(4), 206–213. <https://doi.org/10.55849/jete.v1i4.470>
- Rosali, Z. A., Hidayat, H., & Rahmatullah, M. I. (2025). Penerapan Model Pembelajaran PAIKEM pada Pembelajaran PJOK Kelas IV SD IT Iskandar Muda Pekanbaru. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.887>
- Rusmayana, T. (2021). *Model Pembelajaran Addie Integrasi Pedati di SMK PGRI Karisma Bangsa Sebagai Pengganti Praktek Kerja Lapangan Dimasa Pandemi COVID-19.*

Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.

- Sadwika, I. N., & Liska, L. De. (2022). Model PAKEM (Partisipatif , Aktif , Kreatif , Efektif, dan. *Inovasi Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(April), 136–147.
- Satria, M. H., Aliriad, H., Nuzulia, D., Mangngassai, I. A. M., Junaidi, I. A., & Zainuddin, M. (2024). Game-based Physical Education Learning to Improve Basic Manipulative Movement Skills in Primary School Children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6), 8117–8125. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.3756>
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest*. Penerbit Suryacahaya.
- Suriani, I. (2025). Senam Ritmik dan Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Dua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2391–2400. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7044>
- Utami, D. R., Irawan, R., Pramono, H., & Pujianto, A. (2023). Implementasi Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama Pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Gunungpati Tahun Ajaran 2023/2024. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 164–174. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/article/view/2691>
- Varianeta, K. M., Lumbantungkup, P., Apriliani, A. B., Adzahra, L., Allatiifah, P. A., Khairunnisa, G. A., Ardian, D., Mulyana, A., Guru, P., & Dasar, S. (2025). Pemanfaatan Senam Irama sebagai Sarana untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 14619–14627. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27687>
- Wainggai, H. H., Mangolo, E. W., & Qomarrullah, R. (2023). Improving Students' Physical Literacy Through an Active Learning Approach in Elementary Schools. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 421–426. <https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr/article/view/14696>
- Wu, W. (2024). Innovative Exploration of Extracurricular Physical Exercise Mode for College Students Integrating Biomechanics and Information Technology. *MCB Molecular and Cellular Biomechanics*, 21(3), 1–17. <https://doi.org/10.62617/mcb441>