

Implementasi Senam Irama Berbasis Gerakan Kreatif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Rendah di Sekolah Dasar

Yonifia Anjanika¹, Sugih Suhartini², Kevin Waldo³
^{1,2,3} Universitas Jambi

Email: yonifia.anjanika@unja.ac.id¹, sugih.suhartini@unja.ac.id², kevin.waldo@unja.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas senam irama berbasis gerakan kreatif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas rendah di SD 191 Simpang Jelita. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional siswa, yang perlu ditumbuhkan sejak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest design. Sampel terdiri dari 21 siswa kelas rendah yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kepercayaan diri berdasarkan lima indikator: (1) berani tampil di depan teman, (2) tidak mudah menyerah, (3) mampu mengekspresikan diri, (4) percaya pada kemampuan diri, dan (5) inisiatif dalam kelompok. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor kepercayaan diri sebesar 7 poin setelah mengikuti senam irama berbasis gerakan kreatif. Rata-rata skor pretest sebesar 12,19 meningkat menjadi 19,19 pada posttest. Hasil uji statistik menunjukkan $t\text{-hitung} = \infty$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa senam irama kreatif mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pengalaman gerak yang menyenangkan, ekspresif, dan partisipatif. Oleh karena itu, model ini direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan aspek afektif siswa di jenjang sekolah dasar.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Senam Irama, Gerakan Kreatif, Siswa Sekolah Dasar, Pembelajaran Afektif.

This study aims to examine the effectiveness of creative movement-based rhythmic gymnastics in increasing the self-confidence of lower grade students at SD 191 Simpang Jelita. Self-confidence is an important aspect in students' social-emotional development, which needs to be fostered from an early age. The study used a quantitative approach with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 21 lower grade students who were selected purposively. The instrument used was a self-confidence observation sheet based on five indicators: (1) daring to appear in front of friends, (2) not giving up easily, (3) being able to express oneself, (4) believing in one's abilities, and (5) initiative in a group. Data were analyzed descriptively and inferentially using the Paired Sample t-Test. The results showed that all students experienced an increase in self-confidence scores of 7 points after participating in creative movement-based rhythmic gymnastics. The average pretest score of 12.19 increased to 19.19 in the posttest. The statistical test results show $t\text{-count} = \infty$ with $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), which indicates a significant difference between before and after treatment. These findings indicate that creative rhythmic gymnastics can increase students' self-confidence through fun, expressive, and participatory movement experiences. Therefore, this model is recommended as an effective learning strategy to develop students' affective aspects at the elementary school level.

Keywords: Self-Confidence, Rhythmic Gymnastics, Creative Movement, Elementary School Students, Affective Learning.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 01 Juni 2025

Disetujui : 30 Juni 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan tahap awal dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Farahiba, 2019). Pada masa ini, siswa mengalami perkembangan pesat baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Khasanah, 2022). Salah satu aspek penting dalam perkembangan afektif yang harus dikembangkan sejak dini adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan fondasi bagi anak untuk berani mengemukakan pendapat, tampil di depan umum, mengambil keputusan, dan menghadapi tantangan dalam proses belajar (Rosyida et al, 2025). Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa di kelas rendah sekolah dasar yang masih menunjukkan keraguan terhadap dirinya sendiri, merasa takut salah, enggan tampil di depan teman-temannya, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat kepercayaan diri yang jika tidak ditangani sejak dini, dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial anak.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang yang memungkinkan individu untuk menerima dan menghargai dirinya, serta yakin terhadap kemampuan yang dimiliki (Januaripin 2024). Pada anak usia sekolah dasar, kepercayaan diri mencerminkan kemampuan untuk tampil, mengambil peran aktif dalam kelompok, serta berani mengekspresikan pikiran dan perasaannya (Ginting, 2023). Alicka dkk (2024) menyebutkan bahwa kepercayaan diri pada anak dipengaruhi oleh pengalaman sukses, penerimaan sosial, dan penguatan dari lingkungan sekitar.

Indikator kepercayaan diri anak dapat diukur melalui beberapa aspek, antara lain: (1) berani tampil di depan teman, (2) tidak mudah menyerah, (3) mampu mengekspresikan diri, (4) percaya pada kemampuan sendiri, dan (5) memiliki inisiatif dalam kelompok (Mufidah, 2022). Kelima indikator ini menjadi pijakan dalam menilai sejauh mana kepercayaan diri siswa berkembang dalam kegiatan pembelajaran yang dirancang (Mulya & Lengkana, 2020).

Berbagai pendekatan pembelajaran telah digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, salah satunya melalui aktivitas gerak dan seni (Sugianti, 2019). Aktivitas ini memberi ruang kepada siswa untuk mengekspresikan diri secara bebas dan menyenangkan, serta memperkuat keterlibatan emosional dalam proses belajar. Salah satu bentuk aktivitas tersebut adalah senam irama berbasis gerakan kreatif, yaitu kegiatan fisik yang dilakukan secara berirama dan dikombinasikan dengan unsur kreativitas gerakan (Marleni, 2021). Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya meniru gerakan dari guru, tetapi juga diberi kesempatan untuk menciptakan dan memodifikasi gerakannya sendiri sesuai dengan imajinasi, tema, dan irama musik yang digunakan (Yosa, 2023).

Senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan (Supriyadi, 2021). Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Nasution & Tarigan, 2021). Senam irama adalah senam yang berjalan harus menyesuaikan dengan suatu irama yang biasanya irama musik (Wijayanti, 2020), tetapi dapat juga dengan irama hitungan yang teratur. Irama adalah iringan baik berupa musik ataupun hitungan yang beraturan.

Senam irama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mengikuti irama musik atau ketukan (Simamora et al, 2024). Menurut Mursid (2025), senam irama tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan koordinasi gerak, irama tubuh, serta membentuk rasa percaya diri dan disiplin. Gerakan senam memiliki banyak manfaat

seperti melatih keseimbangan tubuh, senam irama memerlukan keseimbangan dan keluwesan tubuh, yang membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, meningkatkan koordinasi anggota tubuh (Leo Pratama, 2024). Ketika digabungkan dengan pendekatan kreatif, senam irama menjadi lebih fleksibel dan menyenangkan. Pendekatan kreatif memungkinkan siswa untuk menciptakan dan mengembangkan gerakan sendiri, sehingga tidak merasa tertekan dengan standar atau teknik tertentu.

Gerakan kreatif adalah bentuk aktivitas yang memberi ruang kebebasan gerak dan ekspresi kepada anak (Eriani & Dimiyati, 2020). Dalam konteks pendidikan, gerakan kreatif memiliki manfaat tidak hanya untuk pengembangan fisik, tetapi juga mendukung pertumbuhan sosial dan emosional. Ketika anak diberi kebebasan untuk menciptakan gerakan berdasarkan imajinasi mereka, secara tidak langsung mereka sedang belajar menyampaikan ide, berkolaborasi, dan membangun kepercayaan diri. Kegiatan yang menggabungkan musik, gerak, dan kreativitas dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan inklusif (Kristinawati et al, 2025), terutama bagi siswa kelas rendah. Anak-anak usia dini cenderung lebih merespons kegiatan belajar yang bersifat eksploratif dan nonverbal. Dalam kegiatan senam irama kreatif, anak tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga mengasah kemampuan sosial (Kusuma et al, 2024), seperti berkomunikasi, berkoordinasi, dan berbagi peran.

Senam irama berbasis gerakan kreatif dinilai mampu mendorong siswa untuk lebih aktif, percaya diri, dan berani mengekspresikan diri di depan orang lain. Kegiatan ini juga mengintegrasikan aspek sosial, emosional, dan motorik siswa secara harmonis, sehingga dapat menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Di SD 191 Simpang Jelita, fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa kelas rendah menjadi perhatian utama guru dalam proses pembelajaran. Melalui pendekatan senam irama kreatif, guru berupaya menciptakan suasana belajar yang inklusif, ekspresif, dan memotivasi siswa untuk tampil dan bekerja sama dalam kelompok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan *desain pre-eksperimental* dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa senam irama berbasis gerakan kreatif. Dalam desain ini, subjek penelitian hanya terdiri dari satu kelompok tanpa kelompok kontrol, yang diberi pretest, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan *posttest*.

Penelitian dilaksanakan di SD 191 Simpang Jelita, yang berlokasi di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi, pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian adalah siswa kelas rendah (kelas I–III), dengan jumlah sampel sebanyak 21 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih subjek berdasarkan pertimbangan tertentu, yakni siswa yang menunjukkan kecenderungan rendahnya kepercayaan diri berdasarkan observasi awal guru kelas.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif, dengan membandingkan hasil observasi pra dan pasca perlakuan. Data dianalisis menggunakan perhitungan rata-rata (mean) dan selisih skor (gain) untuk melihat peningkatan. Hasil analisis digunakan untuk menjelaskan efektivitas senam irama kreatif dalam meningkatkan kepercayaan diri

siswa. Untuk memperkuat temuan, peneliti juga mencatat respons dan perubahan perilaku siswa selama proses implementasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

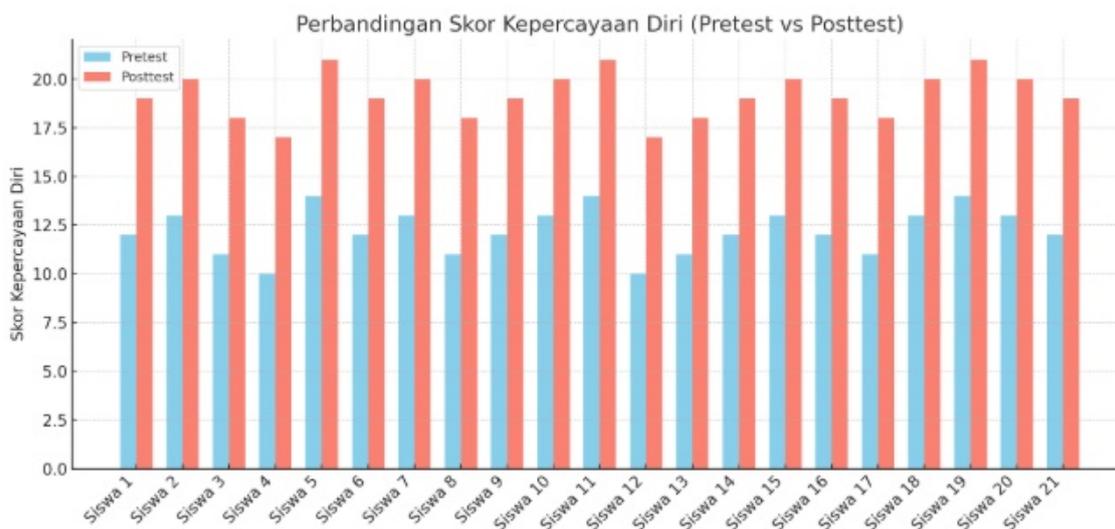
Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan seluruh siswa mengalami peningkatan skor kepercayaan diri sebesar 7 poin setelah mengikuti kegiatan senam irama berbasis gerakan kreatif.

Tabel 1. Data Rata-rata dan Rentang Skor

Statistik	Pretest	Posttest	Peningkatan
Rata-rata	12,19	19,19	7,00
Minimum	10	17	7
Maksimum	14	21	7

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri siswa kelas rendah setelah mengikuti kegiatan senam irama berbasis gerakan kreatif. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik Paired Sample t-Test, yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar ∞ (tak terhingga) dan p-value sebesar 0,000, yang berarti $p < 0,05$.



Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Hasil ini mengindikasikan bahwa perbedaan skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan adalah sangat signifikan secara statistik. Peningkatan ini juga ditunjukkan secara konsisten dalam data kuantitatif, di mana seluruh siswa mengalami peningkatan skor yang sama, yaitu sebesar 7 poin. Hal ini memperlihatkan bahwa program pembelajaran melalui senam irama kreatif berhasil memberikan dampak positif yang merata terhadap seluruh subjek penelitian.

Pembahasan

Kegiatan senam irama berbasis gerakan kreatif memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri melalui gerakan tubuh secara bebas, mengikuti irama musik yang menyenangkan, serta memungkinkan siswa menciptakan gerakan sendiri baik secara individu maupun berkelompok (Kusuma et al. 2024). Proses ini bukan hanya menstimulasi kemampuan motorik, tetapi juga memberikan pengalaman emosional yang positif. Dalam konteks ini, kepercayaan diri sebagai aspek afektif yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian tampil di depan orang lain, serta inisiatif dalam kelompok Mulya & Lengkana, (2020), menjadi berkembang karena siswa mengalami keberhasilan dan penguatan positif selama proses pembelajaran.

Secara psikologis, kepercayaan diri anak terbentuk dari pengalaman sukses yang berulang, penghargaan dari lingkungan sekitar, serta kebebasan untuk mencoba tanpa takut disalahkan (Hurlock, 2025). Dalam senam irama kreatif, siswa diberikan kesempatan untuk berkreasi, tampil di depan teman-temannya, dan menerima umpan balik positif dari guru dan teman sekelas (Wijayanti, 2020). Setiap keberanian yang ditunjukkan misalnya saat siswa memimpin kelompok kecil, menciptakan gerakan sendiri, atau tampil menari di depan kelas merupakan bentuk konkret dari ekspresi kepercayaan diri yang sedang tumbuh. Interaksi sosial dalam kelompok juga mendorong siswa untuk belajar mengambil peran, berinisiatif, dan menunjukkan kemampuan terbaiknya, tanpa adanya tekanan untuk "benar secara teknis", karena gerakan yang dilakukan bersifat ekspresif dan bebas. Dari sisi pedagogis, pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*), di mana siswa dilibatkan secara aktif dalam proses belajar melalui eksplorasi, kreativitas, dan pengalaman nyata. Senam irama dengan pendekatan kreatif menjembatani kebutuhan siswa usia dini yang lebih menyukai aktivitas belajar yang bersifat konkret, menyenangkan, dan interaktif (Kusuma et al, 2024). Siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga pencipta pengalaman belajar mereka sendiri. Ini menjadi dasar penting dalam membangun rasa percaya terhadap potensi dan kemampuan dirinya sendiri.

Hasil ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya oleh Apriani (2018), yang menunjukkan bahwa kegiatan gerak ritmik berbasis kreativitas dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ekspresi anak di ruang kelas. Demikian pula, Rahmawati (2020) menemukan bahwa keterlibatan anak dalam kegiatan seni gerak meningkatkan keberanian dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya membuktikan efektivitas metode yang diterapkan, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan model pembelajaran yang integratif antara aspek fisik, emosional, dan sosial.

Penting pula dicatat bahwa kegiatan senam irama kreatif ini mampu menyentuh lima indikator utama kepercayaan diri siswa, yaitu:

1. Berani tampil di depan teman — karena adanya sesi tampil individu dan kelompok.
2. Tidak mudah menyerah — karena mereka diajak mencoba dan memodifikasi gerakan secara berulang.
3. Mampu mengekspresikan diri — karena mereka bebas menunjukkan gerakan sesuai ide dan perasaan.

4. Percaya pada kemampuan diri — karena mereka diberi peran aktif dan dukungan dalam proses.
5. Inisiatif dalam kelompok — karena kegiatan dilakukan secara kolaboratif dan fleksibel.

Konsistensi peningkatan skor seluruh siswa menunjukkan bahwa model pembelajaran ini inklusif dan mampu menjangkau seluruh peserta didik, termasuk yang semula pasif atau kurang percaya diri. Guru memiliki peran sentral dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif, di mana setiap anak merasa dihargai dan memiliki kesempatan yang setara untuk berkembang.

Dengan hasil ini, maka dapat disimpulkan bahwa senam irama berbasis gerakan kreatif tidak hanya efektif secara kognitif dan motorik, tetapi juga merupakan strategi pembelajaran yang sangat efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa kelas rendah sekolah dasar, khususnya di lingkungan pembelajaran seperti SD 191 Simpang Jelita.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi senam irama berbasis gerakan kreatif secara signifikan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas rendah di SD 191 Simpang Jelita. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor kepercayaan diri siswa yang seragam pada seluruh sampel (sebanyak 21 siswa), serta hasil uji statistik Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti peningkatan tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Kegiatan senam irama yang dilaksanakan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran yang mendorong siswa untuk berani tampil, mengekspresikan diri, bekerja sama dalam kelompok, serta menumbuhkan rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Melalui pendekatan gerakan yang kreatif dan fleksibel, siswa diberikan ruang untuk mengembangkan potensi secara personal dalam suasana yang menyenangkan dan mendukung.

Secara umum, senam irama berbasis gerakan kreatif terbukti efektif sebagai strategi pembelajaran yang dapat mengembangkan aspek afektif siswa, khususnya kepercayaan diri, sejak usia dini. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif kegiatan pembelajaran yang integratif dan berpusat pada siswa, serta direkomendasikan untuk diterapkan lebih luas dalam konteks pendidikan dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alika, O., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Penerimaan Diri dan Sikap Percaya Diri Pada Anak Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(1), 607-618. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i1.2664>
- Eriani, E., & Dimiyati, D. (2020). Stimulasi Kreativitas Gerak Anak melalui Senam si Buyung. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(02), 88-97. <https://doi.org/10.46963/mash.v3i02.159>
- Farahiba, A. S. (2019). Eksistensi sastra anak dalam pembentukan karakter pada tingkat pendidikan dasar. *Waskita: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter*, 1(1), 47-59. <https://doi.org/10.21776/ub.waskita.2017.001.01.3>

- Ginting, N. G. (2023). Membangun Kepercayaan Diri Anak Sejak Dini Dan Membangun Karakterk Anak. *Journal Sains Student Research*, 1(1), 165-178. <https://doi.org/10.61722/jssr.v1i1.70>
- Januaripin, M. (2024). Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 114-128. <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i1.575>
- Khasanah, S. U. (2022). Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Dalam Perkembangan Psikomotorik Peserta Didik Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 3(1), 281-287. <https://doi.org/10.51494/jpdf.v3i1.666>
- Kristinawati, D., Komalasari, H., & Sudirman, A. (2025). PEMBELAJARAN TARI DENGAN METODE TUTOR SEBAYA PADA KELAS INKLUSI DI SMA NEGERI 2 BANDUNG. *Ringkang: Kajian Seni Tari dan Pendidikan Seni Tari*, 5(1), 68-78.
- 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.
- Leo Pratama., Hardianti., Waskito Aji Suryo Putro. (2024). Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Senam Irama Apuse. *Jurnal Muara Olahraga* 7(1), 143-155. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2499>
- Marleni, K. (2021). *MENGEMBANGKAN KECERDASAN KINESTETIK ANAK USIA DINI MELALUI GERAK BERIRAMA DI TAMAN KANAK-KANAK NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mufidah, A. (2022). *Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menari Tahun 2022* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/62070>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Competitor*, 12(2), 83-94.
- Mursid, M. (2025). Pelaksanaan Senam Irama untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 207-215. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.923>
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 27-41.
- Rosyida, R. H., Anjelika, S. D., Septiyanto, I. S., & Zulfahmi, M. N. (2025). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Bingo yang Menyenangkan dan Interaktif. *Pragmatik: Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa dan Pendidikan*, 3(1), 216-227. <https://doi.org/10.61132/pragmatik.v3i1.1329>
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., Naipospos, Y. A., Situmorang, F., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 153-161.
- Sugianti, R. (2019). *Implementasi Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Seni Tari Di SMP Negeri 1 Sewon* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).

- Supriyadi, M. (2021). Pelatihan Senam Aerobik Kelompok “Lestari Abadi Selalu” Kelurahan Taba Lestari Kota Lubuklinggau. *Bakti Nusantara Linggau: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 9-14.
- Wijayanti, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal Inovatif Ilmu Pendidikan*, 2(1), 1-14.
- Yosa, A. P. (2023). *PENERAPAN KEGIATAN MENIRU GERAKAN TARI BINATANG DARAT UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR PADA ANAK KELOMPOK BI TK HIP HOP* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).