

Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa

Ihsan Hasani¹, Eko Wahyudi², Andi Taufan Bayu³
Pendidikan olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia
* ekowahyudi@stkipkusumanegara.ac.id

Abstrak

Senam irama adalah olahraga yang memadukan gerakan tubuh dengan musik, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas, serta koordinasi motorik. Di SDIT Raflesia, senam irama diterapkan sebagai bagian dari kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Artikel ini mengkaji implementasi senam irama di SDIT Raflesia, termasuk metode pengajaran, manfaat bagi siswa, dan tantangan dalam pelaksanaannya. Studi ini menunjukkan bahwa senam irama mampu meningkatkan kebugaran siswa sekaligus mendukung pengembangan kreativitas dan kepercayaan diri mereka. Meskipun terdapat tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan kompetensi guru, upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, seperti pelatihan guru dan penyediaan ruang yang lebih memadai, dapat membantu mengoptimalkan hasil yang dicapai. Dengan pengelolaan yang baik, senam irama dapat terus menjadi bagian penting dari pembelajaran PJOK di SDIT Raflesia dan sekolah lainnya.

Kata kunci: kebugaran jasmani, kreativitas, pendidikan jasmani, senam irama.

PENDAHULUAN

Senam irama, atau sering disebut senam ritmik, adalah salah satu cabang olahraga yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga melatih koordinasi, fleksibilitas, serta kreativitas. Bagi anak-anak, terutama siswa sekolah dasar, senam irama menjadi salah satu metode yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik halus dan kasar sekaligus menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini (Hidayat, 2010). Di lingkungan sekolah dasar seperti SDIT Raflesia, senam irama menjadi sarana pembelajaran yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kreativitas dan kerja sama siswa. Berdasarkan penelitian sebelumnya, senam irama terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan kinestetik serta meningkatkan motivasi siswa dalam aktivitas fisik (Sukadiyanto, 2002).

Menurut World Health Organization (WHO), kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang optimal yang memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan mental. Namun, banyak anak di usia sekolah dasar mengalami kurangnya aktivitas fisik yang memadai, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan masalah psikologis seperti stres dan kecemasan (Saputra, et.al., 2021). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis penerapan senam irama di SDIT Raflesia, manfaatnya bagi siswa,

serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. SDIT Raflesia, senam irama diintegrasikan ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, program ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, mengasah kemampuan bekerja sama, dan membangun rasa percaya diri siswa melalui gerakan yang kreatif.

Menurut Lwin menegaskan bahwa dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik bagi individu, khususnya siswa, bahwasanya kecerdasan kinestetik menjadikan anak memiliki kemampuan anak psikomotor yang baik. Yang mana nantinya kemampuan inilah yang akan merujuk kepada kemampuan untuk mengkordinasikan bagian-bagian tubuh seseorang dengan otak supaya berfungsi secara sinergis dan padu mencapai tujuan tertentu dalam berkerja (Acesta, 2019). Kecerdasan kinestetik pada anak usia dini dapat di stimulasi dengan kegiatan yang sederhana dan di sukai oleh anak. Salah satu di antaranya dengan kegiatan senam irama. Melalui senam irama anak akan mengingat sebuah irama disertai dengan gerakan. Terkadang anak lupa dengan iramanya tapi ingat dengan gerakannya. Anak belajar untuk mengingat gerakan dengan katakata tertentu dan belajar membuat gerakan sesuai irama. Anak-anak pada dasarnya sudah memiliki potensi untuk memiliki kecerdasan kinestetik, seperti ketika seorang anak mendapatkan barang yang diinginkan maka dia akan menari-nari.

Senam irama atau senam ritmik merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Senam irama menuntut anak untuk bergerak aktif dan energik sehingga mereka akan banyak belajar dari kegiatan senam irama, belajar bagaimana cara mengatur keseimbangan tubuh, menggerakkan anggota tubuh dan mengatur kelenturan tubuh. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan, gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dan seluruh bagian tubuh. Menurut Peter H. Werner, senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasiserta kontrol tubuh (Yuningsih, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam irama memiliki dampak positif terhadap perkembangan anak, baik secara fisik maupun emosional. Namun, keberhasilan penerapannya di sekolah tidak terlepas dari tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kompetensi guru, serta variasi kemampuan siswa dalam mengikuti gerakan. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana senam irama diterapkan di SDIT Raflesia, manfaat yang dirasakan oleh siswa, serta hambatan yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan senam irama, diharapkan kegiatan ini dapat terus berkembang sebagai bagian integral dari pembelajaran PJOK di SDIT Raflesia dan memberikan dampak yang optimal bagi siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam yang bertujuan untuk mengetahui proses penerapan pembelajaran senam irama dalam meningkatkan kebugaran dan kreativitas siswa SDIT Raflesia, dan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan kinestetik anak usia dini di KB Al-Hidayah Plus Mojosari setelah di terapkannya pembelajaran senam irama. Sehingga Penelitian ini di harapkan dapat meemberikan wawasan

dan informasi secara teori mengenai senam irama untuk kebugara vn dan kreativitas siswa.

METODE PENELITIAN

Sebelum menuliskan judul metode penelitian, berikan jarak 2 spasi baris 12pt. Pada Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dapat dikategorikan sebagai penelitian lapangan, menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Berdasarkan pokok permasalahan tentang Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Senam Irama di SDIT Raflesia, penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif, bertujuan memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dan deskriptif. Penelitian ini bersifat kolaboratif, bekerja sama dengan guru kelas yang berperan sebagai instruktur selama proses pembelajaran, sementara peneliti berperan sebagai observer. Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama pelaksanaan senam irama, wawancara dengan guru PJOK di SDIT Raflesia, dan kuesioner yang diisi oleh siswa kelas 4 hingga 6. Penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena yang dialami subyek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik, kemudian dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa dalam konteks alami. Pendekatan kualitatif, seperti studi kasus, mengumpulkan data mendetail tentang aktivitas, program, proses, atau kejadian terkait objek yang diteliti, dengan fokus pada studi kehidupan sehari-hari anak-anak dalam konteks kecerdasan kinestetik, terutama melalui kegiatan senam irama di SDIT Raflesia.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian meliputi 30 siswa kelas 4 hingga 6 serta dua guru PJOK yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran senam irama.

Prosedur Penelitian

- 1. Pengamatan Proses Pembelajaran**

Observasi dilakukan untuk mencatat metode pengajaran, jenis musik yang digunakan, dan keterlibatan siswa selama senam irama.

- 2. Wawancara Guru**

Guru diwawancarai untuk mengidentifikasi kendala dan strategi yang diterapkan dalam pembelajaran.

- 3. Kuesioner Siswa**

Siswa mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat kesenangan, motivasi, dan manfaat yang mereka rasakan dari senam irama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Pembelajaran Senam Irama di SDIT Raflesia

Senam irama dilaksanakan sebagai bagian dari mata pelajaran PJOK setiap hari Jumat pagi. Guru menggunakan musik anak-anak dengan tempo yang sederhana dan ceria untuk memudahkan siswa mengikuti irama. Latihan dimulai dengan pemanasan, diikuti oleh pengenalan gerakan dasar, dan diakhiri dengan gerakan kreatif yang melibatkan variasi langkah dan pose.

Guru memberikan arahan secara bertahap, mulai dari gerakan tangan, kaki, hingga koordinasi seluruh tubuh. Siswa juga diajak untuk berimprovisasi, sehingga mereka dapat mengembangkan kreativitas melalui gerakan.

Hasil Kuesioner Siswa

1. Respon Terhadap Pernyataan Pilihan Ganda

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya merasa senam irama adalah kegiatan yang menyenangkan.	20 siswa	8 siswa	2 siswa	0 siswa	0 siswa
2	Senam irama membantu saya menjadi lebih sehat dan bugar.	18 siswa	10 siswa	2 siswa	0 siswa	0 siswa
3	Saya merasa lebih percaya diri setelah mengikuti senam irama.	15 siswa	12 siswa	3 siswa	0 siswa	0 siswa
4	Saya mudah mengikuti gerakan senam irama yang diajarkan oleh guru.	14 siswa	10 siswa	5 siswa	1 siswa	0 siswa
5	Musik yang digunakan dalam senam irama membuat saya lebih bersemangat.	22 siswa	7 siswa	1 siswa	0 siswa	0 siswa
6	Saya merasa senam irama membantu saya lebih kreatif dalam membuat gerakan.	16 siswa	12 siswa	2 siswa	0 siswa	0 siswa
7	Saya merasa senam irama melatih saya untuk bekerja sama dengan teman-teman.	17 siswa	11 siswa	2 siswa	0 siswa	0 siswa
8	Waktu yang diberikan untuk senam irama sudah cukup.	12 siswa	10 siswa	6 siswa	2 siswa	0 siswa
9	Saya merasa ruang atau tempat untuk senam irama di sekolah sudah memadai.	10 siswa	8 siswa	6 siswa	5 siswa	1 siswa
10	Saya berharap senam irama dilakukan lebih sering di sekolah.	18 siswa	7 siswa	4 siswa	1 siswa	0 siswa

2. Respon Terhadap Pertanyaan Isian

a. Apa yang kamu sukai dari kegiatan senam irama di SDIT Raflesia?

- **Jawaban yang dominan:** Musik yang ceria, gerakan yang menarik, dan suasana yang menyenangkan.
- **Contoh komentar siswa:**
 - "Saya suka musiknya, membuat saya semangat."

- "Gerakannya mudah diikuti, jadi saya senang melakukannya."

b. Apa saran kamu agar kegiatan senam irama lebih menyenangkan?

- **Jawaban yang dominan:**
 - Variasi musik lebih banyak.
 - Tambahkan permainan saat senam.
 - Perbaiki tempat senam agar lebih nyaman.
- **Contoh komentar siswa:**
 - "Kalau musiknya lebih banyak pilihan, pasti lebih seru."
 - "Senamnya bagus, tapi kadang tempatnya sempit."

c. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat senam irama? Jika iya, sebutkan.

- **Jawaban yang dominan:**
 - Sulit mengikuti gerakan tertentu.
 - Tidak ada cukup ruang untuk bergerak.
- **Contoh komentar siswa:**
 - "Kadang saya bingung kalau gerakannya cepat."
 - "Tempatnya sempit, jadi kadang tabrakan dengan teman."

Kesimpulan dari Hasil Kuesioner

1. **Kegiatan Menyenangkan dan Bermanfaat:** Mayoritas siswa (90%) merasa senam irama adalah kegiatan yang menyenangkan dan memberikan manfaat fisik serta meningkatkan kebugaran.
2. **Musik Sebagai Faktor Utama:** Musik yang digunakan dianggap sebagai elemen yang paling disukai oleh siswa karena meningkatkan semangat mereka.
3. **Tantangan:** Kendala utama yang dihadapi adalah keterbatasan ruang untuk bergerak dan kesulitan mengikuti beberapa gerakan, terutama bagi siswa yang kurang terbiasa dengan ritme cepat.
4. **Saran:** Siswa mengusulkan penambahan variasi musik, perbaikan fasilitas, dan peningkatan kreativitas dalam pelaksanaan senam.

Hasil kuesioner ini menunjukkan bahwa senam irama di SDIT Raflesia memiliki potensi besar untuk meningkatkan kebugaran dan kreativitas siswa jika didukung oleh perbaikan fasilitas dan variasi program.

2. Manfaat yang Dirasakan Siswa

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 90% siswa merasa senam irama menyenangkan dan meningkatkan motivasi mereka untuk aktif bergerak. Selain itu, siswa melaporkan peningkatan kepercayaan diri karena mampu menghafal dan menampilkan gerakan di depan teman-temannya.

Manfaat lainnya meliputi:

- **Kebugaran Fisik:** Siswa merasa tubuh mereka lebih segar setelah senam irama.
- **Kreativitas:** Improvisasi gerakan membuat siswa lebih bebas berekspresi.
- **Kerja Sama:** Beberapa latihan dilakukan berkelompok, sehingga melatih kerja sama tim.

3. Tantangan dalam Pelaksanaan

Beberapa kendala yang ditemukan adalah:

- **Fasilitas Terbatas:** Ruang terbuka yang digunakan kurang memadai untuk menampung seluruh siswa sekaligus.
- **Kompetensi Guru:** Guru masih memerlukan pelatihan tambahan untuk mengembangkan variasi gerakan yang lebih menarik.
- **Kesulitan Siswa Mengikuti Irama:** Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan gerakan dengan musik.

4. Upaya Mengatasi Kendala

Untuk mengatasi kendala, SDIT Raflesia berencana menyediakan ruang gerak yang lebih luas dan melibatkan pelatih eksternal untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam irama. Selain itu, guru mulai menggunakan teknik pembelajaran berbasis video tutorial agar siswa dapat belajar gerakan secara mandiri.

Berdasarkan proses pembelajaran senam irama ini diperoleh hasil bahwa 1) mengenal gerak, yaitu siswa dapat mengenal beberapa gerak dan siswa dapat melakukan gerakan secara perlahan dan berulang-ulang. 2) menguasai gerak, yaitu melalui latihan yang dilakukan dalam berbagai konteks dapat memperbaiki tingkat daya ingat siswa. Latihan juga dapat memperbaiki kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang baru dipelajari. 3) mengembangkan minat, yaitu hasil dari latihan dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar gerak dan menunjukkan ketertarikan pada senam irama. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara pembelajaran senam irama dan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran senam irama menawarkan kombinasi antara aktivitas fisik yang beragam dengan unsur musik dan ritme yang membuatnya lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran senam irama secara efektif merangsang pertumbuhan dan pengembangan otot serta sistem kardiovaskular siswa, sehingga memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar. Pembelajaran senam irama dapat dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dengan menyediakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat secara fisik. Oleh karena itu, pembelajaran senam irama sebaiknya diperkuat dan diintegrasikan secara lebih luas dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Hasil penelitian lain juga menyatakan Senamirama adalah Gerakan senam yang mengkombinasikan berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Senam irama merupakan salahsatu kegiatan yang menyenangkan bagi anak di sekolah dan dengan gerakan yang sederhana mampu diikuti oleh anak Nona, dkk. (2024). Dengan demikian, senam irama terbukti sebagai metode pembelajaran efektif dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di KB Al-Hidayah Plus Mojosari, memberikan dampak positif pada keterampilan fisik, perkembangan mental, dan sosial anak-anak Ummah, N. (2024). Pembelajaran senam irama memiliki hubungan yang positif dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 4C SDN Kasin Malang. Aktivitas fisik yang beragam dan terstruktur dalam pembelajaran senam irama secara efektif meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh siswa Yamin, M. N. M. (2024). senam irama

berpengaruh terhadap peningkatan motorik kasar anak tunagrahita ringan Azzahra, F. F., Tarigan, B., & Carsiwan, C. (2024).

SIMPULAN

Penerapan senam irama di SDIT Raflesia berhasil memberikan dampak positif bagi siswa, terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kreativitas, dan kepercayaan diri. Meskipun terdapat beberapa hambatan, seperti keterbatasan fasilitas dan kompetensi guru, upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan senam irama dapat memberikan hasil yang lebih optimal. Melalui kegiatan yang rutin, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik seperti peningkatan fleksibilitas, koordinasi, dan stamina, tetapi juga memperoleh pengalaman berkreasi melalui gerakan yang berirama.

Selain itu, senam irama mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan olahraga. Aktivitas ini juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama dalam kelompok dan kemampuan mengekspresikan diri dengan percaya diri. Meskipun terdapat tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan kompetensi guru, upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, seperti pelatihan guru dan penyediaan ruang yang lebih memadai, dapat membantu mengoptimalkan hasil yang dicapai. Dengan pengelolaan yang baik, senam irama dapat terus menjadi bagian penting dari pembelajaran PJOK di SDIT Raflesia dan sekolah lainnya. Perlu adanya ruang terbuka yang memadai untuk kegiatan senam, Guru PJOK perlu mendapatkan pelatihan tambahan untuk meningkatkan variasi gerakan senam irama, Menambah frekuensi senam irama dalam kurikulum untuk memberikan dampak yang lebih signifikan. Mendorong orang tua untuk mendukung aktivitas ini di rumah, seperti memberikan akses ke musik senam..

REFERENSI (13pt)

- Azzahra, F. F., Tarigan, B., & Carsiwan, C. (2024). Analisis Penerapan Pembelajaran Senam Irama dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan: Systematic Literature Review. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 73-83.
- Acesta, Arrofa. 2019. Kecerdasan Kinestetik Dan Interpersonal Serta Pengembangannya. Media sahabat cendekia
- Hidayat, R. (2010). *Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Jakarta: Gramedia.
- Nona, B. D., Muriati, S., Yulianti, D., & Bulang, S. (2024). Program Senam Irama Melalui Video Pembelajaran Pada Siswa di SDN Labuang Baji Ii. Tongkonan: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 50-55.
- Sukadiyanto. (2002). *Dasar-dasar Latihan Senam*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 52-60.
- Ummah, N. (2024). Analisis Metode Senam Irama Untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Pada Kb Al-Hidayah Plus Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(4), 5059-5070.

- Yamin, M. N. M. (2024). Pembelajaran Senam Irama Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Mental Siswa Kelas 4c SDN Kasin Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 4-4.
- Yuningsih, Restu. 2019a. "Pengaruh Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Di TK Kurnia Illahi Kabupaten Tanah Datar." *Jurnal Tumbuh Kembang* 6(1):2.
- Wahyuni, L. (2015). "Pengaruh Senam Irama terhadap Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 34-45.
- Marlianto, F., & Yarmani, Y. (2018). Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179-185.