

PENINGKATAN KEBUGARAN TUBUH SISWA MELALUI SENAM IRAMA SEKOLAH DASAR

*Improving Students' Physical Fitness through Rhythmic
Gymnastics in Elementary Schools*

Heka Maya Sari Br sembiring

Universitas Katolik Santo Thomas (UNIKA), Medan, Indonesia
e-mail: Heka_sembiring@ust.ac.id

Cindi Triani Ndruru

Universitas Katolik Santo Thomas (UNIKA), Medan, Indonesia
e-mail: cindindruru50@gmail.com

Putriani Sitinjak

Universitas Katolik Santo Thomas (UNIKA), Medan, Indonesia
e-mail: putrisitinjak790@gmail.com

Jesicca Jhosephine

Universitas Katolik Santo Thomas (UNIKA), Medan, Indonesia
e-mail: jesicahutagaol20@gmail.com

Eden Elyezer Ginting

Universitas Katolik Santo Thomas (UNIKA), Medan, Indonesia
e-mail: edenginting19@gmail.com

Abstract

Rhythmic gymnastics is a sport that combines body movements with music, aimed at improving physical fitness, coordination, and motor coordination. At SDN 013 BONGAN, rhythmic gymnastics is implemented as part of the Physical Education, Sports, and Health (PJOK) curriculum. This article reviews the implementation of rhythmic gymnastics at SDN 013 BONGAN, including teaching methods, benefits for students, and challenges in its implementation. This study shows that rhythmic gymnastics can improve students' fitness while supporting the development of their creativity and self-confidence. Although there are challenges such as limited facilities and teacher competence, ongoing efforts to improve the quality of learning, such as teacher training and providing more adequate space, can help optimize the results achieved. With good management, rhythmic gymnastics can continue to be an important part of PJOK learning at SDN 013 BONGAN and other schools.

Keywords —physical fitness, creativity, physical education, rhythmic gymnastics.

1. 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 SDN 013 BONGAN, senam irama menjadi sarana pembelajaran yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kreativitas dan kerja sama siswa. Berdasarkan pengabdian 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 SDN 013 BONGAN, manfaatnya bagi siswa, serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. SDN 013 BONGAN 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 mengordinasikan 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 disukai 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 kata-kata 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, koordinasi serta kontrol tubuh (Yuningsih, 2019).

Berbagai pengabdian 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 SDN 013 BONGAN, 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 SDN 013 BONGAN dan memberikan dampak yang optimal bagi siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti terarik untuk melakukan pengabdian secara mendalam yang bertujuan untuk mengetahui proses penerapan pembelajaran senam irama dalam meningkatkan kebugaran dan kreativitas siswa SDN 013 BONGAN, dan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan kinestetik anak usia dini di KB Al-Hidayah Plus Mojosari setelah di terapkannya pembelajaran senam irama. Sehingga Pengabdian ini di harapkan dapat memberikan wawasan dan informasi secara teori mengenai senam irama untuk kebugaran dan kreativitas siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

Pada Pengabdian ini adalah pengabdian kualitatif yang dapat dikategorikan sebagai pengabdian 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 SDN 013 BONGAN pengabdian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif, bertujuan memahami fenomena yang dialami oleh subjek pengabdian secara holistik dan deskriptif. Pengabdian 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 SDN 013 BONGAN, dan kuesioner yang diisi oleh siswa kelas 4 hingga 6. Pengabdian kualitatif bertujuan memahami fenomena yang dialami subyek pengabdian 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 SDN 013 BONGAN

Subjek Pengabdian

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

Prosedur Pengabdian

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.

2.1 Analisis Masalah

Masalah utama yang diidentifikasi dalam pengabdian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar akibat kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan menarik dalam proses pembelajaran.

Tabel 1. Analisis Masalah

Komponen	Deskripsi
Input	Data awal mengenai kebugaran fisik, observasi, serta wawancara dengan guru dan siswa
Proses	Pelaksanaan senam irama yang dilakukan dalam dua siklus tindakan, masing-masing meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi
Tloss	Musik ritmis untuk anak-anak, video demonstrasi gerakan, alat tes kebugaran jasmani Indonesia
Output	Peningkatan kebugaran fisik siswa, semangat, dan keterlibatan dalam proses belajar
Evaluasi	Perbandingan nilai TKJI sebelum tindakan, setelah siklus I dan II; analisis dari observasi dan angket siswa

2.2 Penyelesaian Masalah

Pendekatan yang diterapkan adalah Pengabdian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat fase yang berulang: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Langkah-langkahnya:

Siklus I

- Perencanaan:** Membuat rangkaian gerakan senam yang sesuai dengan kemampuan peserta didik; memilih musik yang menyenangkan.
- Tindakan:** Senam irama dilaksanakan 2–3 kali dalam seminggu selama 3 minggu.
- Observasi:** Mencatat keterlibatan siswa dan kesalahan umum yang terjadi saat bergerak.
- Refleksi:** Menilai keberhasilan serta kekurangan untuk perbaikan pada siklus II.

Siklus II

- Peningkatan gerakan, variasi musik, dan dorongan dilakukan.
- Pengamatan difokuskan pada metode, koordinasi, dan perubahan tingkat kondisi fisik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pembelajaran Senam Irama di SDN 013 BONGAN

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.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 2. Rekapitulasi Data Kuesioner dari Siswa
Tanggapan 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

B. Kesimpulan Dari Hasil Survei Kuesioner

1. Aktivitas yang Menyenangkan dan Berguna: Sebagian besar siswa (90%) menganggap senam irama sebagai aktivitas yang menarik serta memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan meningkatkan kebugaran.
2. Musik Sebagai Elemen Penting: Musik yang diterapkan dianggap sebagai komponen yang paling disukai oleh siswa karena dapat meningkatkan motivasi mereka.
3. Tantangan: Masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya ruang untuk bergerak dan kesulitan dalam mengikuti beberapa gerakan, khususnya bagi siswa yang tidak terbiasa dengan ritme yang cepat.

Hasil dari kuesioner ini menunjukkan bahwa senam irama di SD NEGERI 013 BONGAN, memiliki peluang yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran dan kreativitas siswa, asalkan terdapat dukungan berupa peningkatan fasilitas dan variasi dalam program.

Sebagian besar siswa memberikan respons positif terhadap pembelajaran senam irama. Mereka menyatakan bahwa pembelajaran senam irama sangat menyenangkan dan menarik. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih energik dan segar setelah mengikuti pembelajaran senam irama. Siswa secara aktif berpartisipasi dalam pembelajaran senam irama. Mereka antusias mengikuti setiap instruksi Peneliti dan berusaha untuk melakukan gerakan dengan baik. Partisipasi aktif ini mencerminkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran senam irama. Beberapa siswa mengalami perubahan sikap positif setelah mengikuti pembelajaran senam irama. Mereka menjadi lebih percaya diri dan berani untuk mengekspresikan diri melalui gerakan tubuh. Pembelajaran senam irama juga membantu siswa untuk belajar bekerja sama dalam tim dan menghargai keragaman. Selama pembelajaran senam irama, siswa terlibat secara emosional dengan musik dan gerakan. Mereka menunjukkan ekspresi wajah dan tubuh yang menunjukkan kesenangan dan kegembiraan dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini mencerminkan keterlibatan emosional siswa dalam pembelajaran senam irama.

4. KESIMPULAN

Penerapan senam irama di SD NEGERI 013 BONGAN telah berhasil memberikan efek yang baik bagi siswa, terutama dalam meningkatkan kesehatan fisik, kreativitas, dan rasa percaya diri. Walaupun ada beberapa kendala, seperti kurangnya sarana prasarana dan keterampilan pengajar, usaha yang terus-menerus untuk memperbaiki mutu pelaksanaan senam irama dapat menghasilkan hasil yang lebih maksimal. Melalui kegiatan yang dilakukan secara teratur, siswa tidak hanya memperoleh keuntungan fisik seperti peningkatan fleksibilitas, koordinasi, dan daya tahan, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk berkreasi melalui gerakan yang teratur.

Senam irama dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan serta mendorong siswa untuk lebih berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Kegiatan ini juga mendukung siswa dalam mengembangkan kemampuan sosial, seperti Kolaborasi dalam kelompok dan kemampuan untuk mengungkapkan diri dengan keyakinan. Walaupun ada tantangan seperti kurangnya sarana dan keterampilan pengajar, usaha terus-menerus untuk meningkatkan mutu pembelajaran, seperti pelatihan bagi guru dan penyediaan ruangan yang lebih memadai, akan dapat mendukung pengoptimalan hasil yang diraih. Dengan manajemen yang baik, senam irama dapat tetap menjadi elemen penting dalam pembelajaran PJOK di SDN 013 BONGAN serta di sekolah-sekolah lainnya. Diperlukan ruang terbuka yang cukup untuk pelaksanaan senam. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan perlu mengikuti pelatihan tambahan guna meningkatkan variasi gerakan dalam senam irama. Selain itu, perlu ditingkatkan frekuensi senam irama dalam kurikulum agar memberikan dampak yang lebih berarti. Mengajak orang tua untuk menolong dalam kegiatan ini di rumah, seperti menyediakan akses ke musik senam.

5. SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah kami lakukan, kami memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PJOK: Diharapkan dapat memasukkan kegiatan senam irama secara rutin dalam pembelajaran sebagai alternatif pembelajaran aktif yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Dan Bagi Pihak Sekolah: Perlu menyediakan sarana penunjang seperti ruang terbuka, alat audio, dan pelatihan singkat bagi guru untuk mengembangkan variasi gerakan senam irama yang sesuai dengan karakteristik siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada Kepala Sekolah dan Guru SDN 013 BONGAN, yang telah memberikan izin serta dukungan sepenuhnya selama pelaksanaan pengabdian. Dan juga kepada Siswa kelas V di SDN 013 BONGAN yang telah berkontribusi secara aktif dan menunjukkan antusiasme dalam semua kegiatan senam irama. Dan terimakasih juga Pengajar yang membimbing dan rekan-rekan, terima kasih atas saran, petunjuk, dan dorongan yang diberikan selama proses penyusunan jurnal ini. Semua individu yang tidak dapat disebutkan secara detail, yang telah memberikan kontribusi terhadap kelancaran pengabdian ini, baik secara langsung maupun tidak

langsung. Harapan kami adalah agar pengabdian ini mampu memberikan dampak positif yang nyata bagi dunia pendidikan, terutama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar Terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- 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 5 SDN 013 Bongan. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 4-4.