

PEMBELAJARAN SENAM IRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MENTAL SISWA KELAS 4C SDN KASIN MALANG

Muhammad Naufal Muzhaffar Yamin

PPG, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Indonesia

*Corresponding author, email: muhammad.naufal.2331617@student.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v4.i3.2024.4

Kata kunci

Pembelajaran

Senam Irama

Kebugaran Jasmani dan Mental

Abstrak

Pembelajaran senam irama di sekolah dasar masih sering terkesan monoton dan kurang variatif, sehingga siswa merasa bosan dan tidak tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Hal ini mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran senam irama yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data penelitian diperoleh melalui observasi pembelajaran, wawancara guru, dan tes kebugaran jasmani dan mental siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran senam irama berbasis permainan merupakan model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin. Model pembelajaran ini menggunakan berbagai macam permainan dalam pembelajaran senam irama, sehingga siswa merasa senang dan termotivasi untuk belajar. Selain itu, model pembelajaran ini juga dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar senam irama. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah subjek penelitian yang terbatas, durasi penelitian yang singkat, dan kurangnya variasi permainan yang digunakan dalam pembelajaran senam irama. Meskipun memiliki beberapa keterbatasan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan model pembelajaran senam irama yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran yang penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani dan mental siswa (Bangun, 2016). Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa adalah pembelajaran This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. senam irama. Senam irama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara ritmis, diiringi oleh irama musik yang disesuaikan. Pembelajaran senam irama tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan keterampilan motorik, koordinasi, dan interaksi sosial (Pasaribu & Mashuri, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak pembelajaran senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C di SDN Kasin Malang.

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).

Pembelajaran senam irama telah menjadi pilihan yang populer dalam kurikulum pendidikan jasmani di banyak sekolah karena dapat meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan keterampilan

motorik, dan membantu dalam pembentukan pola hidup sehat. Senam irama menawarkan kombinasi gerakan tubuh yang berirama dengan musik, yang menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan penelitian untuk mengembangkan model pembelajaran senam irama yang efektif dan menarik bagi siswa kelas 4C SDN Kasin Malang. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa serta membangkitkan minat dan motivasi mereka dalam belajar senam irama. Beberapa penelitian terdahulu telah mengusulkan model pembelajaran senam irama yang inovatif. Salah satunya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa model berbasis permainan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa (Wahyuri, 2017). Sementara itu, penelitian lain oleh (Ramadhan & Hindun, 2023), menyoroti bahwa model berbasis proyek mendorong kreativitas dan ekspresi diri siswa. Penelitian ini akan berbeda karena akan mengintegrasikan senam irama dengan musik dan alat peraga, memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

Penelitian ini mendesak dilakukan karena beberapa alasan. Pertama, meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa adalah kunci untuk mendukung prestasi belajar mereka. Kedua, membangkitkan minat dan motivasi dalam belajar senam irama merupakan langkah penting untuk hasil belajar yang optimal. Ketiga, pengembangan model pembelajaran senam irama yang efektif dapat memberikan kontribusi positif bagi siswa, Peneliti, dan sekolah.

Permasalahan penelitian mencakup pengembangan model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin Malang serta peningkatan minat dan motivasi mereka dalam belajar senam irama. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin Malang, serta meningkatkan minat dan motivasi mereka dalam belajar senam irama.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mental, bagi Peneliti dalam memberikan model pembelajaran yang menarik, dan bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJAS. Definisi operasional yang diberikan meliputi pengertian pembelajaran senam irama, kebugaran jasmani, kebugaran mental, minat, dan motivasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana meningkatkan pembelajaran senam irama dan memperbaiki pengalaman belajar siswa.

2. Metode

Metode penelitian yang akan digunakan dalam proyek ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Achjar, et.al., 2023). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk memahami secara mendalam model pembelajaran senam irama yang efektif bagi siswa kelas 4C SDN Kasin. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 di SDN Kasin, Malang. Sasaran utama penelitian ini adalah siswa kelas 4C dan Peneliti PJAS di SDN Kasin. Jumlah siswa yang akan menjadi subjek penelitian adalah 30 orang. Tahap awal penelitian akan melibatkan persiapan, termasuk memperoleh izin dari kepala sekolah dan Peneliti PJAS, menyusun instrumen penelitian, dan melatih peneliti untuk pengumpulan data. Pengumpulan data akan dilakukan melalui beberapa metode, termasuk observasi langsung terhadap pembelajaran senam irama di kelas 4C, wawancara dengan Peneliti PJAS, dan pengukuran kebugaran jasmani dan mental siswa. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis melalui proses transkripsi, kategorisasi, dan analisis untuk menemukan pola dan tema yang muncul. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara, tes kebugaran jasmani, dan kuesioner minat serta motivasi. Teknik analisis data yang akan diterapkan adalah analisis kualitatif dengan metode analisis tematik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikan pola dan tema yang muncul dari data. Selain itu, dalam menjalankan penelitian ini, peneliti akan menjaga kerahasiaan data, berusaha untuk tetap objektif, dan terbuka terhadap kritik serta saran dari pihak lain. Dengan demikian, diharapkan bahwa metode penelitian ini dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel untuk menjawab permasalahan penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan model pembelajaran senam irama yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Konsep Dasar Pembelajaran Senam Irama

Senam irama merupakan suatu kegiatan olahraga yang menggabungkan gerakan senam dengan irama musik atau alunan lagu. Konsep senam irama menekankan pada kombinasi gerakan tubuh yang sinkron dengan irama musik, sehingga menciptakan keselarasan dan harmoni antara gerakan dan bunyi. Senam irama biasanya melibatkan gerakan yang teratur dan ritmis, serta dapat disesuaikan dengan tempo dan intensitas musik yang digunakan. Konsep ini memberikan dasar bagi pembelajaran senam irama yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa (Kadi, Halida, & Yuniarni, 2018).

Kebugaran jasmani dan mental merupakan dua aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Sementara itu, kebugaran mental mencakup kemampuan kognitif, emosional, dan sosial, seperti konsentrasi, ketahanan terhadap stres, dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Kedua aspek kebugaran ini saling terkait dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik siswa (Faqih & Hartati, 2017).

Pendekatan pembelajaran dalam senam irama dapat beragam tergantung pada tujuan pembelajaran, karakteristik siswa, dan konteks pendidikan. Beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam pembelajaran senam irama antara lain:

Pendekatan Terstruktur: Pendekatan ini melibatkan pembelajaran gerakan-gerakan senam secara terstruktur dan terorganisir. Peneliti memimpin siswa melalui serangkaian gerakan yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan musik yang dipilih. Pendekatan ini cocok digunakan untuk pembelajaran awal atau untuk mengajarkan gerakan-gerakan dasar senam irama.

Pendekatan Kreatif: Pendekatan ini mendorong siswa untuk mengekspresikan kreativitas mereka dalam pembelajaran senam irama. Siswa diberikan kebebasan untuk menggabungkan gerakan-gerakan yang telah dipelajari dengan improvisasi dan ekspresi pribadi mereka sendiri. Pendekatan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ekspresi diri siswa.

Pendekatan Kolaboratif: Pendekatan ini menekankan kerjasama dan interaksi antar siswa dalam pembelajaran senam irama. Siswa bekerja sama dalam kelompok untuk menciptakan koreografi atau rutinitas senam irama yang kemudian dipresentasikan kepada kelas. Pendekatan ini dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan bekerja sama siswa.

Pendekatan Berbasis Permainan: Pendekatan ini menggunakan elemen permainan dalam pembelajaran senam irama untuk membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan menarik bagi siswa. Peneliti mengintegrasikan permainan-permainan yang relevan dengan tujuan pembelajaran ke dalam sesi senam irama. Pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran.

Pembelajaran senam irama memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa, khususnya pada usia sekolah dasar. Beberapa peran utama pembelajaran senam irama antara lain (Pasaribu & Mashuri, 2019):

Meningkatkan Kebugaran Jasmani: Melalui gerakan-gerakan senam irama yang teratur dan ritmis, siswa dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan tubuh mereka. Latihan senam irama secara teratur dapat membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

Meningkatkan Kebugaran Mental: Senam irama juga dapat memberikan manfaat bagi kebugaran mental siswa. Melalui latihan senam irama, siswa dapat meningkatkan konsentrasi, ketahanan terhadap stres, dan kemampuan untuk mengatur emosi. Gerakan ritmis dalam senam irama juga dapat merangsang aktivitas otak dan meningkatkan fungsi kognitif siswa.

Mendorong Kreativitas dan Ekspresi Diri: Pembelajaran senam irama yang melibatkan elemen kreatif dan ekspresif dapat membantu siswa untuk mengekspresikan diri mereka secara artistik. Mereka dapat mengembangkan kreativitas mereka dalam merancang gerakan dan koreografi, serta mengungkapkan emosi dan perasaan melalui gerakan tubuh.

Membangun Keterampilan Sosial: Melalui pendekatan kolaboratif dan permainan dalam pembelajaran senam irama, siswa dapat belajar bekerja sama dalam tim, berkomunikasi dengan baik, dan menghargai keragaman. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan sosial yang penting untuk interaksi sosial yang sehat dan produktif.

Dengan demikian, pembelajaran senam irama memiliki peran yang signifikan dalam mempromosikan kebugaran jasmani dan mental siswa, serta pengembangan keterampilan sosial dan kreativitas mereka. Integrasi senam irama dalam kurikulum sekolah dasar dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung perkembangan holistik siswa.

3.2. Profil Siswa Kelas 4C SDN Kasin Malang

SDN Kasin Malang merupakan sekolah dasar negeri yang terletak di Kota Malang, Jawa Timur (Hanafi, 2019). Sekolah ini memiliki 6 kelas, dari kelas 1 sampai kelas 6. Kelas 4C SDN Kasin Malang memiliki 30 siswa, yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Usia rata-rata siswa kelas 4C SDN Kasin Malang adalah 10 tahun. Usia siswa berkisar antara 9 tahun 6 bulan sampai 10 tahun 6 bulan. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, kelas 4C SDN Kasin Malang memiliki 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Siswa kelas 4C SDN Kasin Malang berasal dari berbagai tingkat sosial ekonomi. Sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan penghasilan rendah. Kemampuan akademik siswa kelas 4C SDN Kasin Malang beragam. Ada siswa yang memiliki kemampuan akademik yang tinggi, ada juga yang memiliki kemampuan akademik yang rendah. Siswa kelas 4C SDN Kasin Malang memiliki minat dan bakat yang beragam. Ada siswa yang memiliki minat dan bakat di bidang seni, ada juga yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga. Secara umum, kesehatan siswa kelas 4C SDN Kasin Malang dalam keadaan baik. Kebutuhan belajar siswa kelas 4C SDN Kasin Malang beragam. Ada siswa yang membutuhkan pembelajaran yang lebih intensif, ada juga yang membutuhkan pembelajaran yang lebih santai. Gaya belajar siswa kelas 4C SDN Kasin Malang juga beragam. Ada siswa yang lebih menyukai gaya belajar visual, ada juga yang lebih menyukai gaya belajar auditori dan kinestetik. Profil siswa kelas 4C SDN Kasin Malang menunjukkan bahwa siswa di kelas ini memiliki latar belakang, kemampuan, dan kebutuhan yang beragam. Peneliti perlu memperhatikan keragaman ini dalam merancang pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi semua siswa.

Sebelum pelaksanaan pembelajaran senam irama di kelas 4C SDN Kasin Malang, Peneliti melakukan persiapan yang matang. Persiapan ini meliputi pemilihan musik yang sesuai dengan tema pembelajaran, penyusunan rencana pembelajaran yang terstruktur, serta penyiapan alat dan ruang yang dibutuhkan untuk pelaksanaan pembelajaran. Pada awal pembelajaran, Peneliti memperkenalkan konsep senam irama kepada siswa. Peneliti menjelaskan bahwa senam irama adalah kegiatan olahraga yang menggabungkan gerakan senam dengan irama musik atau alunan lagu. Peneliti juga menjelaskan pentingnya senam irama dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mental.

Setelah pengenalan konsep, Peneliti melakukan demonstrasi gerakan-gerakan senam irama yang akan dipelajari oleh siswa. Demonstrasi dilakukan dengan jelas dan perlahan agar siswa dapat memahami dengan baik setiap gerakan yang ditunjukkan oleh Peneliti. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai teknik dan posisi tubuh yang benar dalam melakukan gerakan tersebut. Setelah demonstrasi, siswa diminta untuk aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Mereka diminta untuk mengikuti gerakan yang ditunjukkan oleh Peneliti sesuai dengan irama musik yang diputar. Peneliti memberikan arahan dan bimbingan kepada siswa untuk memastikan bahwa mereka dapat melakukan gerakan dengan benar.

Selama proses pembelajaran, Peneliti memberikan umpan balik kepada siswa mengenai teknik dan kualitas gerakan yang mereka lakukan. Umpan balik ini bertujuan untuk membantu siswa memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas gerakan mereka. Peneliti juga memberikan pujian dan dorongan kepada siswa yang melakukan gerakan dengan baik. Selama pembelajaran, Peneliti menyajikan variasi gerakan senam irama untuk menjaga keberagaman dan keberanian siswa

dalam melakukan gerakan. Variasi gerakan ini juga bertujuan untuk menjaga keceriaan dan minat siswa dalam pembelajaran.

Pada akhir pembelajaran, Peneliti melakukan pembubaran dengan memberikan waktu untuk relaksasi dan pendinginan. Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan gerakangerakan relaksasi dan pernapasan yang dapat membantu mereka mengembalikan keadaan tubuh dan pikiran ke kondisi semula. Untuk mengevaluasi kebugaran jasmani dan mental siswa sebelum dan sesudah pembelajaran senam irama, Peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data, antara lain:

Tes Kebugaran Jasmani: Peneliti melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tes fisik yang mencakup aspek kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh.

Kuesioner Kebugaran Mental: Peneliti memberikan kuesioner kepada siswa untuk mengevaluasi tingkat kebugaran mental mereka, termasuk konsentrasi, ketahanan terhadap stres, dan tingkat kecemasan.

Setelah data terkumpul, Peneliti melakukan analisis data untuk mengevaluasi perubahan dalam kebugaran jasmani dan mental siswa sebelum dan sesudah pembelajaran senam irama. Analisis ini dilakukan dengan membandingkan hasil tes kebugaran jasmani dan kuesioner kebugaran mental sebelum dan sesudah pembelajaran.

Berdasarkan analisis data, Peneliti melakukan interpretasi hasil evaluasi untuk menentukan apakah pembelajaran senam irama telah memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan mental siswa. Hasil interpretasi ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan efektivitas pembelajaran senam irama dalam meningkatkan kebugaran siswa.

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.

3.3. Hubungan antara Pembelajaran Senam Irama dan Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pembelajaran senam irama dan peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 4C di SDN Kasin Malang. Dalam analisis hasil penelitian ini, akan dibahas secara mendalam mengenai temuan yang diperoleh dari data evaluasi kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah pembelajaran senam irama. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti pembelajaran senam irama. Data tes kebugaran jasmani yang dilakukan sebelum dan sesudah pembelajaran menunjukkan peningkatan nilai secara keseluruhan pada berbagai aspek kebugaran fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh.

Peningkatan nilai tes kebugaran jasmani siswa secara signifikan menunjukkan bahwa pembelajaran senam irama memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari aktivitas fisik yang intens dan beragam yang dilakukan dalam pembelajaran senam irama, yang melibatkan gerakan tubuh yang melibatkan berbagai otot dan sistem tubuh. Salah satu aspek kebugaran jasmani yang meningkat secara signifikan setelah pembelajaran senam irama adalah kekuatan tubuh siswa. Peningkatan kekuatan

tubuh ini dapat dijelaskan oleh aktivitas-aktivitas fisik yang melibatkan penggunaan otot-otot tubuh, seperti melompat, membungkuk, dan menggerakkan anggota tubuh secara aktif sesuai dengan irama musik. Selain kekuatan, kecepatan dan kelincuhan siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah pembelajaran senam irama. Hal ini menunjukkan bahwa gerakan-gerakan senam irama yang dilakukan secara teratur dan berirama membantu meningkatkan respons motorik siswa, baik dalam hal kecepatan maupun kelincuhan gerakan.

Hasil tes kebugaran jasmani juga menunjukkan adanya peningkatan dalam daya tahan tubuh siswa setelah mengikuti pembelajaran senam irama. Hal ini dapat dijelaskan oleh aktivitas fisik yang melibatkan gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, yang secara bertahap meningkatkan kapasitas sistem kardiovaskular dan pernapasan siswa.

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.

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, kelincuhan, dan daya tahan tubuh siswa. Oleh karena itu, pembelajaran senam irama dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa di sekolah dasar.

3.4. Hubungan antara Pembelajaran Senam Irama dan Peningkatan Kebugaran Mental Siswa

Pembelajaran senam irama telah dikenal sebagai salah satu metode yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran mental siswa. Dalam konteks ini, kebugaran mental merujuk pada kesejahteraan psikologis siswa, termasuk aspek-aspek seperti keseimbangan emosi, ketahanan terhadap stres, dan kemampuan untuk mengelola tekanan. Penelitian telah menunjukkan bahwa senam irama dapat memiliki dampak positif terhadap kebugaran mental siswa melalui berbagai mekanisme, termasuk penggunaan musik, interaksi sosial, dan peningkatan rasa percaya diri.

Salah satu aspek yang menonjol dari pembelajaran senam irama adalah penggunaan musik sebagai bagian integral dari aktivitas tersebut. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi suasana hati dan emosi seseorang. Dalam konteks senam irama, musik dapat menjadi alat yang kuat untuk meningkatkan motivasi, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa musik yang dipilih dengan cermat dalam konteks pembelajaran senam irama dapat merangsang respon positif dalam otak, meningkatkan mood, dan mengurangi kecemasan.

Pembelajaran senam irama sering kali melibatkan interaksi sosial antara siswa. Kolaborasi, kerja tim, dan dukungan sosial yang diperoleh melalui aktivitas kelompok seperti ini dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental siswa. Interaksi sosial yang positif dapat membantu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan rasa keterhubungan, dan memberikan kesempatan untuk belajar dari orang lain. Selain itu, melalui interaksi sosial, siswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, dan kerjasama, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental.

Pembelajaran senam irama juga dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa. Melalui latihan berulang-ulang dan pencapaian yang dirasakan dalam menguasai gerakan senam, siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri dalam kemampuan fisik mereka. Selain itu, penampilan di depan kelas atau di depan kelompok juga dapat membantu siswa mengatasi ketakutan dan meningkatkan keyakinan diri mereka dalam berbicara di depan umum. Rasa percaya diri yang diperoleh dari pembelajaran senam irama dapat membantu siswa merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri secara keseluruhan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Pembelajaran Senam Irama Meskipun pembelajaran senam irama memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran mental siswa, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi efektivitasnya:

Desain Pembelajaran: Desain pembelajaran yang kurang menarik atau tidak menantang dapat mengurangi dampak positif pembelajaran senam irama pada kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu, penting untuk merancang pembelajaran yang menarik, variatif, dan menantang bagi siswa.

Keterlibatan Siswa: Tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran senam irama juga merupakan faktor penting yang memengaruhi efektivitasnya. Siswa yang aktif terlibat dan berpartisipasi secara penuh cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari pembelajaran tersebut dibandingkan dengan siswa yang pasif.

Dukungan Peneliti: Dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh Peneliti dalam pembelajaran senam irama juga memiliki pengaruh besar terhadap efektivitasnya. Peneliti yang berdedikasi, memotivasi, dan memberikan umpan balik yang konstruktif dapat membantu meningkatkan pengalaman pembelajaran siswa.

Fasilitas dan Peralatan: Ketersediaan fasilitas dan peralatan yang memadai juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran senam irama. Fasilitas yang baik dan peralatan yang memadai dapat meningkatkan kenyamanan dan keselamatan siswa selama pembelajaran.

Dalam pembelajaran senam irama, terdapat hubungan yang erat antara pembelajaran senam irama dan peningkatan kebugaran mental siswa. Penggunaan musik, interaksi sosial, dan peningkatan rasa percaya diri melalui pembelajaran senam irama dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental siswa. Namun, untuk mencapai potensi penuh pembelajaran senam irama dalam meningkatkan kebugaran mental siswa, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pembelajaran, seperti desain pembelajaran, keterlibatan siswa, dukungan Peneliti, dan fasilitas yang tersedia. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, pembelajaran senam irama dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa di sekolah.

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran senam irama yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa kelas 4C SDN Kasin. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, penelitian ini menyoroti pentingnya penggunaan model pembelajaran berbasis permainan dalam konteks pembelajaran senam irama. Hasil penelitian menegaskan bahwa model pembelajaran senam irama berbasis permainan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa. Dengan memanfaatkan berbagai permainan dalam proses pembelajaran, siswa merasa lebih terlibat dan termotivasi. Selain itu, peningkatan minat dan motivasi siswa dalam belajar senam irama menunjukkan keefektifan model pembelajaran tersebut. Dari penelitian ini adalah bahwa model pembelajaran senam irama berbasis permainan mampu memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani dan mental siswa. Rekomendasi untuk langkah selanjutnya mencakup peningkatan jumlah subjek penelitian, perpanjangan durasi penelitian, pengembangan variasi permainan, serta penelitian tentang efektivitas model ini pada siswa dengan karakteristik yang berbeda.

Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah subjek yang terbatas, durasi penelitian yang singkat, dan kurangnya variasi permainan, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran senam irama yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang potensi model pembelajaran ini dalam meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Daftar Rujukan

- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Analisis Data Kualitatif dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar SeGugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385-90.
- Hanafi, M. S. (2019). Kepemimpinan kepala sekolah dalam meningkatkan prestasi sekolah (studi multisitius di SDBN Kauman I Malang dan SDN Kasin Malang) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Kadi, K., Halida, H., & Yuniarni, D. (2018). Senam irama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 Tahun Di Tk Karya Yosef. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(6).
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89-97.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89-97.
- Ramadhan, E. H., & Hindun, H. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Membantu Siswa Berpikir Kreatif. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, dan Pengajarannya*, 2(2), 43-54.
- 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.
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain. *Jurnal MensSana*, 2(2), 14-18.