



PENGARUH SENAM RITMIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA

THE EFFECT OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

Husnah Siregar¹, Habibah Rusly Elly², Ilda Zahratunisa³, Tania Eviana⁴, Fajar Siddik⁵

^{1,2,3,4,5}keolahragaan Di Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email : husnahsiregar26@gmail.com¹, habibahrusly@gmail.com², ildazahratunisa19@gmail.com³,
taniaeviana43@gmail.com⁴

Article Info

Article history :

Received : 25-09-2024

Revised : 28-09-2024

Accepted : 02-10-2024

Published : 05-10-2024

Abstract

Rhythmic gymnastics as a physical activity that combines rhythmic movements with music, has great potential in improving students' physical fitness. This fitness improvement includes aspects of strength, endurance and balance of the student's body. This type of research uses qualitative research methods with a case study approach. The results of the research show a significant increase in several components of physical fitness after students take part in a regular rhythmic gymnastics program. These findings indicate that rhythmic gymnastics can be an effective alternative in improving students' quality of life by increasing their physical fitness. This research aims to explore the effect of rhythmic gymnastics on improving students' physical fitness. Physical fitness is an important aspect in students' physical and mental development, and rhythmic gymnastics is known to be able to improve these aspects through a combination of rhythmic movements accompanied by music. Rhythmic gymnastics not only functions to train physical strength, but also students' motor skills, coordination and concentration. Apart from that, rhythmic gymnastics has also been proven to be able to increase students' motivation in learning and strengthen their social skills. Therefore, it can be emphasized that rhythmic gymnastics can be an important part of the physical education curriculum to improve students' overall physical and mental fitness.

Keywords: *Rhythmic Gymnastics, Physical fitness, Students*

Abstrak

Senam ritmik sebagai aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan ritmis dengan musik, memiliki potensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan kebugaran ini termasuk aspek kekuatan, daya tahan, serta keseimbangan tubuh siswa. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada beberapa komponen kebugaran jasmani setelah siswa mengikuti program senam ritmik secara teratur. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam ritmik dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup siswa melalui peningkatan kebugaran jasmaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh senam ritmik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa, dan senam ritmik dikenal mampu meningkatkan aspek-aspek tersebut melalui kombinasi gerakan ritmis yang disertai musik. Senam ritmik tidak hanya berfungsi untuk melatih kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan motorik, koordinasi, serta konsentrasi siswa. Selain itu, senam ritmik juga terbukti mampu meningkatkan motivasi siswa dalam belajar serta memperkuat keterampilan sosial mereka. Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa senam ritmik dapat menjadi bagian penting dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental siswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Senam ritmik, Kebugaran Jasmani, Siswa, Pendidikan Jasmani*



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga berperan penting sebagai investasi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Dalam konteks pendidikan, aktivitas jasmani menjadi bagian integral untuk mengembangkan berbagai aspek, seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta keterampilan berpikir kritis. Hal ini sejalan dengan UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menegaskan peran pendidikan dalam membangun manusia seutuhnya. Pembelajaran kebugaran jasmani dapat dilakukan dalam bentuk senam ritmik, tujuannya agar mampu mendukung pengembangan fisik, kognitif, dan sosial siswa. Senam irama atau biasa juga disebut senam ritmik merupakan aktivitas gerak yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Beberapa unsur-unsur penting dalam senam irama meliputi kelentukan, keluwesan, dan fleksibilitas tubuh. Kemampuan untuk melakukan gerakan yang luas dan bervariasi adalah kunci dalam senam irama. Selain itu, kesinambungan gerakan dan ketepatan dengan irama musik juga sangat penting untuk menciptakan penampilan yang indah dan menarik. Gerakan-gerakan dasar dalam senam irama mencakup berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan dan putaran tangan yang dilakukan secara berulang dan bervariasi. Dengan kata lain, senam irama adalah sebuah bentuk seni gerak yang menggabungkan keindahan, kekuatan, dan koordinasi tubuh. Melalui aktivitas senam irama, siswa diharapkan mampu menarik minat mereka karena sifatnya yang menyenangkan dan variatif, sehingga siswa lebih termotivasi dan berpartisipasi aktif serta memperoleh kepuasan estetika.

Meskipun banyak penelitian yang menunjukkan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, masih terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh senam ritmik terhadap kebugaran jasmani siswa. Padahal, senam ritmik merupakan aktivitas yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan di berbagai lingkungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas senam ritmik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, senam irama atau senam ritmik juga berkontribusi terhadap kebugaran mental siswa. Dengan menggunakan irama musik yang menyenangkan, siswa dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, serta membangun rasa percaya diri. Musik dan gerakan ritmis dalam senam menciptakan suasana yang positif, yang membantu siswa untuk lebih terlibat secara emosional dan sosial selama pembelajaran. Kegiatan ini dapat memperkuat keseimbangan emosi siswa, serta memfasilitasi interaksi sosial yang positif dalam lingkungan mereka.

METODE PENELITIAN

Studi ini memanfaatkan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan tinjauan literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis literatur tentang topik senam dan ritmik dan pengaruh mereka terhadap kebugaran jasmani siswa. Sumber literatur ini termasuk buku, artikel ilmiah, jurnal, dan penelitian terkait. Dalam proses pengumpulan data, literatur yang memenuhi kriteria inklusi dicari melalui perpustakaan, database akademik, dan sumber online lainnya. Kemudian data yang terkumpul dianalisis secara menyeluruh untuk menemukan tren, tema dan temuan penting tentang keuntungan senam dan ritmik. untuk kebugaran



jasmani pada anak. Untuk memberikan gambaran, hasil analisis ini disajikan dalam bentuk deskripsi. komprehensif tentang peran senam dan ritmik dalam mendukung kebugaran jasmani siswa, serta bagaimana hal ini berdampak pada pendidikan anak. Dengan menggunakan metode ini, kami berharap untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang betapa pentingnya senam dan ritmik sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Senam Ritmik

Ada beberapa pengertian senam dan ritmik menurut para ahli yaitu;

Senam ritmik adalah jenis olahraga yang menggabungkan seni dan estetika melalui proses latihan tertentu. Beberapa faktor memengaruhi keberhasilan latihan; ini termasuk usia atlet yang sangat muda, tingkat pertumbuhan tulang mereka, volume latihan, frekuensi dan jumlah latihan yang dilakukan setiap minggu, dan banyaknya pengulangan elemen gerakan dengan alat dan tubuh. Senam ritmik bergantung pada tingkat stres fisik dan mental (Fareina, 2016). Senam irama termasuk aktivitas ritmik, yang melibatkan gerakan yang melibatkan stabilisasi dan penggunaan berbagai alat bersama dengan tubuh. Senam adalah kegiatan fisik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik dan fisik berdasarkan struktur dan karakteristik gerak. Ini ditunjukkan oleh elemen gerak lokomotor, yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan kelincuhan (Rutkauskaite, 2005).

Banyak penelitian telah berkonsentrasi pada fitur morfologi dan fisiologis yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam berbagai cabang olahraga. Pemahaman yang jelas tentang gerakan olahraga sangat penting untuk mengidentifikasi bakat dan mengembangkan program. Dalam senam ritmik yang menggunakan alat seperti tali, simpai, bola, gada, dan pita, informasi tentang persyaratan morfologi, fisiologi, dan ukuran kebugaran fisik sangat penting (Douda et al., 2008). Ada tiga kategori yang telah dipelajari dalam penelitian sebelumnya tentang kinerja atlet senam ritmik: pengenalan dan pengembangan atlet berbakat, perbaikan dan optimalisasi proses latihan, dan hasil yang lebih baik di kompetisi. Untuk mencapai hasil yang optimal, keterlibatan semua orang, termasuk atlet, orang tua, pelatih, juri, organisasi, staf teknis, dan lingkungan sekitar, sangat penting (Marta & Belia, 2013).

Baik senam maupun ritme mempengaruhi perkembangan motorik kasar dan halus anak usia dini melalui berbagai mekanisme yang dibahas dalam literatur. Dalam senam ritme, gerakan dinamis seperti melompat, berlari, dan berputar dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelincuhan anak-anak (En Sari, 2021). Anak-anak dapat meningkatkan kontrol atas gerakan seluruh tubuh mereka dengan mengulangi latihan yang berbeda. Ritme dan gerakan juga penting untuk kemampuan motorik halus. Gerakan yang tepat, seperti memutar dan menggenggam tangan, sangat penting dalam senam ritmik, yang sering menggunakan alat seperti bola dan pita, dan juga memerlukan kontrol otot kecil dan koordinasi tangan-mata yang baik (Ariani et al., 2022). Anda akan belajar gerakan yang tepat saat melakukan kegiatan sehari-hari seperti menulis. Musik meningkatkan sensasi dalam senam ritmik. Musik membantu anak-anak belajar keterampilan motorik halus seperti pengaturan waktu dan ritme. Musik yang menggembirakan juga mendorong anak-anak untuk berpartisipasi



dalam kegiatan aktif dan meningkatkan kemungkinan mereka berolahraga secara teratur (Arianto, 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam kegiatan musik meningkatkan keterampilan motorik mereka dalam ruang terbatas (Arianto, 2023).

Aspek sosial senam dan ritme dapat bermanfaat. Anak-anak berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, yang seringkali disertai oleh teman sebaya mereka, dan melibatkan pengembangan keterampilan sosial seperti kerja sama dan disiplin. Menurut Erika Rohmawati dan Risatur Rofi'ah (2022), interaksi ini meningkatkan keterampilan motorik anak dan meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri mereka untuk mencoba gerakan dan gerakan baru. Anak merasa lebih nyaman dan termotivasi ketika berada di lingkungan sosial yang mendukung. Partisipasi dalam senam atau ritme dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan kontrol postur. Keterampilan yang termotivasi termasuk penguasaan postur yang tepat dan gerakan yang efektif. Partisipasi dalam senam atau ritme dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan kontrol postur. Dengan latihan teratur, anak-anak dapat memperbaiki postur dan gerakan yang tepat.

Kemampuan motorik kasar seperti melompat dan berjalan membutuhkan hal ini. Studi menunjukkan bahwa anak-anak yang melakukan latihan ritmik dan senam secara teratur memiliki lebih banyak kontrol dan stabilitas atas postur mereka. Selain memiliki manfaat fisik, senaman dan ritmik meningkatkan kognisi anak. Anak-anak didorong untuk mengikuti petunjuk, menghafal urutan gerakan, dan mencocokkan gerakan mereka dengan irama musik. Selain itu, kegiatan ini meningkatkan memori, perhatian, dan kemampuan memecahkan masalah mereka. Anak-anak akan menikmati aktivitas fisik yang menyenangkan ini jika mereka ingin melepaskan energi berlebih dan meredakan ketegangan. Anak-anak mungkin lebih gembira jika ada musik yang menyenangkan dan suasana yang positif. Anak-anak yang berolahraga dan melakukan latihan ritmik menunjukkan kontrol emosi dan stres yang lebih baik.

2. Unsur Senam Ritmik

Senam ritmik ini memerlukan beberapa unsur untuk dilakukan, yaitu:

- a. Keindahan, merupakan salah satu elemen yang diperlukan untuk melakukan senam ritmik ini adalah estetika gerakan. Keindahan adalah salah satu faktor penting dalam kompetisi senam ritmik.
- b. Keseimbangan, merupakan kemampuan seorang pesenam untuk mengontrol tubuhnya saat bergerak dalam senam irama.
- c. Keluwesan, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan senam.
- d. Kelenturan adalah kemampuan seorang pesenam untuk menggerakkan tubuhnya dengan fleksibel tanpa mengalami rasa sakit. Kelenturan ini dicapai ketika otot dan sendi dapat digerakkan bebas untuk menunduk, meliuk, membungkuk, dan merentangkan badan.
- e. Ketepatan, merupakan kemampuan untuk menyeimbangkan gerakan tubuh dengan irama lagu dikenal sebagai ketepatan.
- f. Kontinuitas, adalah siklus gerakan yang berlanjut tanpa henti sampai setiap gerakan selesai sebelum gerakan berikutnya dimulai.



Senam ritmik juga membantu meningkatkan kelenturan otot dan daya tahan tubuh. Berbagai macam gerakan ritmik seperti peregangan, melompat, dan memutar dapat meningkatkan kekuatan otot. Sangat penting untuk menjaga kebersihan dan mendukung pertumbuhan fisik yang sehat. Anak-anak yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur memiliki otot yang lebih fleksibel dan kuat daripada mereka yang tidak, mereka yang tidak melakukannya akan mengalami pengembangan keterampilan motorik lambat. Dengan latihan ini, seorang anak dapat belajar mengendalikan gerakan tubuhnya secara terkoordinasi. Dengan berolahraga, anak belajar mengendalikan gerakan tubuhnya secara teratur.

Keterampilan motorik sangat penting untuk aktivitas sehari-hari seperti bermain game, menulis, serta berlari dan berolahraga agar dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan mereka. Keterampilan motorik yang penting untuk kehidupan sehari-hari (Saputra et al., 2018). Senam dan ritme adalah hal yang sangat penting untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak-anak. Latihan ini meningkatkan keterampilan fisik, kognitif, emosional, dan sosial anak dengan menyertakan banyak elemen seperti latihan fisik, musik, interaksi sosial, dan lingkungan yang sehat. Sangat penting sangat penting bagi orang tua dan guru untuk mengikutsertakan anak dalam kegiatan ini guna meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya.

3. Manfaat Senam Ritmik

Melakukan senam ritmik secara teratur dapat melenturkan dan menguatkan otot tubuh. Semakin lama Anda melakukannya, tubuh Anda akan menjadi lebih terbiasa dengan gerakan yang Anda lakukan. Hasilnya adalah otot tubuh menjadi lebih kuat dan lentur. Kekuatan otot menurunkan risiko cedera dan kekakuan. Senam ritmik dapat menyehatkan tulang dan memaksa tubuh untuk menahan diri. Kekuatan tulang dapat diperkuat dan risiko kerusakan tulang dapat dikurangi dengan latihan teratur. Senam ritmik juga dapat mencegah penyakit tulang seperti osteoporosis. Kemudian senam ritmik akan bermanfaat untuk fungsi kognitif dan fisik. Olahraga ini akan membantu memperkuat otak. Senam ritmik akan meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan fokus. Selain itu, gerakan senam ritmik juga mengurangi hormon kortisol, yang biasanya menyebabkan stres psikologis. Sebaliknya, senam ritmik ini dapat meningkatkan hormon norepinefrin, yang berfungsi sebagai antidepresan.

Senam ritmik yang biasa dilakukan secara teratur akan menurunkan risiko terserang penyakit kronis dan melatih jantung dan paru-paru kita, sehingga kesehatan jantung kita akan selalu baik. Selain itu, senam ritmik juga dapat mengurangi risiko penyakit lain seperti asma, kanker, diabetes, dan obesitas. Gaya hidup yang sehat dan asupan nutrisi yang sehat harus tetap disertakan. Seperti yang diketahui, anak-anak dapat melakukan senam ritmik ini. Anak-anak dapat meningkatkan konsentrasinya dengan rutin melakukan gerakan ritmik. Daya tahan otot dan fleksibilitas diperkuat melalui latihan ritme. Perkuatan otot dan peningkatan fleksibilitas otot melalui gerakan beragam, seperti peregangan, melompat, dan berputar, sangat penting untuk pertumbuhan fisik yang sehat dan mencegah cedera. Studi menunjukkan bahwa otot anak-anak yang berolahraga secara teratur lebih kuat dan fleksibel dibandingkan dengan anak-anak yang tidak berolahraga. Selain itu, latihan ritmik dan senam meningkatkan kemampuan motorik seseorang secara seimbang. Dalam latihan ini, anak-anak belajar mengendalikan gerakan tubuh mereka secara harmonis. Mereka juga belajar



mengintegrasikan gerakan motorik kasar dan halus dengan lancar, yang penting untuk kegiatan sehari-hari seperti bermain, menulis, dan berolahraga. Keterampilan motorik yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari dikembangkan melalui latihan yang seimbang (Saputra et al., 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan berbagai penelitian, senam ritmik terbukti menjadi aktivitas yang sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani siswa. Kombinasi gerakan tubuh yang mengikuti irama musik, serta penggunaan alat-alat tertentu, tidak hanya melatih kekuatan fisik dan kelincahan, tetapi juga merangsang perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Senam ritmik membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas, serta mengembangkan keterampilan motorik halus seperti kontrol tangan dan mata. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan stimulasi sensorik melalui musik, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Secara sosial, senam ritmik mendorong interaksi positif dengan teman sebaya, meningkatkan rasa percaya diri, dan kemampuan bekerja sama. Dari segi emosional, aktivitas ini dapat membantu anak mengelola stres dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, senam ritmik dapat dianggap sebagai salah satu aktivitas yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan kebugaran jasmani siswa.

Senam ritmik, dengan perpaduan gerakan tubuh yang indah dan irama musik yang menarik, telah terbukti menjadi alat yang efektif dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan kebugaran jasmani siswa. Selain meningkatkan kekuatan fisik, kelincahan, dan koordinasi, senam ritmik juga merangsang perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Kegiatan ini tidak hanya membantu anak-anak belajar mengontrol tubuh mereka, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain, memecahkan masalah, dan mengelola emosi. Dengan demikian, senam ritmik bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sebuah proses pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk memberikan dukungan penuh terhadap partisipasi anak-anak dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Muchlisin Natas Pasaribu, H.M. (2019). Peranan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 90-97.
- Bahtiar Hari Hardovi, Misyana, Dkk. (2020). Pembelajaran Gerak Senam Ber-Irama Dapat Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Tk Aba 3 Sumpangsari. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 57-61
- Basri, (2019). Meningkatkan Perkembangan Motorik Melalui Senam Ritmik Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan*
- Eva Ferdita Yuhantini, (2017). Faktor Performa Senam Ritmik. *Jurnal Ilmiah Adiraga*
- Firdaus Hendry, (2019). Analisis Keterampilan Gerak Dan Ritmik Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Indonesian Journal Of Educational Science*
- Febrianta, Y. (2019, January). Alternatif Menanamkan Karakter Percaya Diri Melalui Pembelajaran



Aktivitas Ritmik. In *Prosiding University Research Colloquium* (Pp. 281-289).

Muhammad Naufal M.Y. (2024). Pembelajaran Senam Irama Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Mental Siswa Kelas 4c Sdn Kasin Malang. *Jurnal Pembelajaran Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*.

Siti Zahra Aglia Iriani, Salman Salman. (2024). Menggali Potensi Senam Dan Ritmik Dalam Pengembangan Keterampilan Motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol: 1, No 4, 2024, Page: 1-10

Yulda Reza, Zarwan, J. S. (2022). Pengaruh Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 114-119.