

Perbandingan Minat Senam Irama di SD N 6 Karangrayung dengan SD N 2 Tahunan

Maulana Ichsan^{1*}, Silmi Fadhila Arida², Nina Zulyana³, Sagita Shofa Az-Zahra⁴, Nur Marisa Supriyanti Ningsih⁵, Salsabila Nailul Muna⁶, Istiqomah⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muria Kudus, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 03-07-2023

Disetujui: 28-12-2023

Diterbitkan: 31-12-2023

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani

Senam Irama

Kebugaran

ABSTRAK

Abstract: Physical Education is a learning process through physical activity to improve physical fitness, motor skills, knowledge, healthy behavior, sportsmanship, and emotional intelligence. In this study, we compared students' interest in rhythmic gymnastics at SD N 6 Karangrayung (30 students) and SD N 2 Tahunan (14 students) using a quantitative descriptive method. The results of the Independent Samples Test showed a significant difference in the average interest in gymnastics between the two schools. The average interest in gymnastics at SD N 6 Karangrayung ($M = 31.23$, $SD = 4.166$) is higher than that at SD N 2 Tahunan ($M = 27.86$, $SD = 2.878$). Factors such as learning approaches and school environment may influence these differences.

Abstrak: Pendidikan Jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dalam penelitian ini, kami membandingkan minat siswa terhadap senam irama di SD N 6 Karangrayung (30 siswa) dan SD N 2 Tahunan (14 siswa) menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil uji Independent Samples Test menunjukkan perbedaan signifikan dalam rata-rata minat senam antara kedua sekolah. Rata-rata minat senam di SD N 6 Karangrayung ($M = 31.23$, $SD = 4.166$) lebih tinggi daripada di SD N 2 Tahunan ($M = 27.86$, $SD = 2.878$). Faktor-faktor seperti pendekatan pembelajaran dan lingkungan sekolah mungkin memengaruhi perbedaan ini.

Alamat Korespondensi:

Maulana Ichsan

Universitas Muria Kudus, Indonesia

E-mail: 202133160@std.umk.ac.id

PENDAHULUAN

Pada tingkat Sekolah Dasar, terdapat beragam mata pelajaran yang tersedia untuk dipelajari oleh siswa. Salah satu mata pelajaran yang sangat populer di antara siswa adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat serta aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Yusuf 2018). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses interaksi sistematis siswa dengan lingkungan, yang dikelola dengan cara pengembangan jasmani secara efektif dan efisien, sehingga dapat membentuk manusia secara utuh. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, memperoleh pertumbuhan kecerdasan dan membentuk watak atau karakter melalui berbagai kegiatan jasmani. (Prasetyo, Setyawan, and Citrawati 2019).

Pembelajaran pendidikan jasmani sangat beragam, hal ini dikarenakan banyaknya cabang olahraga yang dapat dipilih siswa sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki. Diantara pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: permainan bola besar, permainan bola kecil, senam, atletik, bela diri, renang, dan lain sebagainya. Salah satu pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah dasar adalah senam. Senam merupakan suatu latihan fisik yang dipilih dan diciptakan dengan perencanaan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis (Margono, 2009:19; Wahyudi & Basuki, 2017). Senam merupakan sarana untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan, sehingga tujuan pembelajaran senam di sekolah dasar juga mengacu kepada tujuan pembelajaran pendidikan jasmani seperti yang tercantum pada Kurikulum Pendidikan Jasmani dengan Standar Kompetensi di Sekolah Dasar (2003) yaitu: 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani; 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi terhadap sesama dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama; 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani; 4) Menumbuhkan dan mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani; 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan berbagai macam keterampilan permainan dan olahraga; 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan pribadi dan orang lain; 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat; dan 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Senam juga terbagi atas 2 jenis, yaitu senam aerobik, senam irama dan senam lantai. Akan tetapi, pada penelitian ini yang akan dipilih sebagai subjek utama adalah senam irama. Menurut Ade (2015) dalam Wahyudi & Basuki (2017) menyatakan bahwa senam irama senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak, yang hampir sama halnya dengan seni tari. Sedangkan menurut Kementran Pendidikan dan Kebudayaan berpendapat bahwa senam irama merupakan suatu gerakan senam yang dilakukan dengan media irama atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Irama yang dimaksud dapat berupa ketukan, hitungan, maupun iringan musik.

Dalam pelaksanaan senam irama pada siswa sekolah dasar tentunya setiap individu memiliki tujuan yang berbeda, sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Selain itu, adanya dorongan atau dukungan berupa ketertarikan siswa juga berpengaruh terhadap kegiatan senam irama. Dalam Schiff et al. (2022), Muchlisin dkk. menyatakan bahwa minat adalah suatu perasaan yang muncul dari dalam diri seseorang terhadap perasaan suka atau ketertarikan terhadap suatu hal atau aktivitas sehingga seseorang tersebut terdorong untuk melakukan kegiatan tersebut dengan suka rela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Pada dasarnya seseorang akan melakukan suatu kegiatan tertentu karena adanya minat atau ketertarikan yang tinggi terhadap kegiatan tersebut. Dalam pelaksanaan pembelajaran senam irama siswa Sekolah Dasar guru selalu dihadapkan pada permasalahan yang muncul yang dapat dilihat berdasarkan gejalanya, salah satu gejala yang mampu diamati adalah kurangnya perhatian siswa terhadap penjelasan guru, seperti siswa lebih memilih asik sendiri dengan urusan masing-masing, tidak mengikuti perintah guru, tidak mendengarkan guru, tidak mematuhi aturan yang telah disampaikan guru, dan lain sebagainya. Hal tersebut mengakibatkan pada fakta bahwa pembelajaran siswa menjadi lebih sulit untuk dicapai dengan cara terbaik.

Kondisi tersebut juga dialami pada pembelajaran senam irama. Kurangnya rasa tertarik siswa terhadap kegiatan tersebut menjadikan tujuan-tujuan yang hendak dicapai tidak dapat terlaksana dengan baik. Minat siswa terhadap pembelajaran senam tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam hal ini peneliti ingin mencoba mencari perbandingan terhadap minat siswa dalam pembelajaran senam berdasarkan faktor eksternal berupa perbedaan iringan musik yang digunakan di antara kedua sekolah dasar yang berbeda.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti ingin menganalisis minat siswa terhadap senam pada perbandingan antara dua Sekolah Dasar yang berbeda, dengan menggunakan irama senam sebagai variabel bebas. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu informasi yang diperoleh dikumpulkan kemudian dijelaskan dengan menggunakan metode deskriptif. Sistem pendataan dilaksanakan secara sistematis. Diawali dengan tinjauan literatur dari beberapa artikel penelitian sebelumnya, melakukan observasi langsung, mewawancarai beberapa narasumber, dan menyediakan angket untuk diisi oleh para siswa. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melakukan survey lokasi yang hendak dijadikan subjek penelitian ini. SD yang disurvei adalah SDN 1 Karangrayung dan SDN 6 Karangrayung Kecamatan Karangrayung Purwodadi Jawa Tengah. Lokasi tersebut dipilih karena memiliki variabel bebas yang berbeda berupa iringan musik yang digunakan. Peneliti juga telah membuat instrument penelitian, diantaranya lembar observasi, survey siswa dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif dengan menggunakan uji Independent Samples Test. Partisipan penelitian terdiri dari 30 siswa dari SD N 6 Karangrayung dan 14 siswa dari SD N 2 Tahunan. Data mengenai minat senam dikumpulkan melalui lembar observasi yang diberikan kepada siswa. Lembar observasi tersebut berisi pertanyaan yang mengevaluasi minat siswa terhadap senam terdiri dari table indikator yang dibuat sebagai alat evaluasi pribadi peneliti terhadap latihan siswa. Indikator minat siswa adalah: (1). Perhatian, (2). Keinginan, (3). Aktivitas, (4). rasa ingin tahu, (5). kegembiraan, dan (6). kepercayaan/keyakinan (Negeri 2022). Selain itu, terdapat angket siswa, angket akan dibagikan secara acak kepada siswa yang pernah mengalami aktivitas bersama dalam senam ritmik. Oleh karena itu, diharapkan dapat diperoleh validitas data yang otentik yang dapat dijadikan sebagai sumber data kepustakaan pada penelitian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan adalah suatu kegiatan yang kompleks yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam proses pendidikan, manusia kerap kali dituntut untuk selalu berupaya mempelajari, memahami, dan menguasai berbagai macam disiplin ilmu yang kemudian dapat dimanfaatkan dan diaplikasikan dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan memiliki peranan penting untuk menjamin kelangsungan hidup dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan adanya pendidikan seseorang diharapkan mampu memiliki ilmu pengetahuan yang mampu membawanya pada keberhasilan (Konita, Asikin, and Asih 2019).

Pendidikan didapatkan melalui proses pembelajaran, yakni tahapan-tahapan yang harus dilalui oleh seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Proses pembelajaran tersebut juga memperhatikan berbagai aspek, diantaranya aspek fisik, psikis, potensi, bakat dan minat. Begitu pula pada siswa sekolah dasar. Di dalam pendidikan sekolah dasar ini, para guru dituntut untuk melakukan proses pembelajaran yang variatif dan inovatif. Sehingga, mau tidak mau guru harus selalu mengupayakan agar semua aspek terpenuhi. Salah satu aspek yang akan menjadi subjek penelitian ini adalah aspek keterampilan fisik. Keterampilan fisik bisa didapatkan pada proses pembelajaran olahraga. Pembelajaran olahraga yang bervariasi menjadikan siswa mampu memilih dengan bebas sesuai minat dan potensi yang dimilikinya. Dalam hal ini, peneliti hendak melakukan analisis minat siswa terhadap kegiatan olahraga yaitu senam irama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat siswa Sekolah Dasar terhadap pembelajaran senam, terutamanya senam irama. Penelitian dilakukan pada SD N 6 Karangrayung dan SD N 2 Tahunan, pemilihan kedua SD tersebut dikarenakan mereka memiliki perbedaan dalam pemilihan senam irama dan juga peneliti hendak melihat perbedaan minat siswa terhadap senam irama di SD masing-masing. Peneliti menggunakan angket siswa untuk memperoleh data yang diperlukan. Didapati hasil data dengan 30 pengisian angket sampel siswa di SD N 6 Karangrayung dan 14 pengisian angket sampel siswa di SD N 2 Tahunan. Setelah melakukan proses pengelompokan data dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel, selanjutnya peneliti melakukan proses perhitungan dengan bantuan aplikasi

statistik yaitu SPSS IBM. Berdasarkan perhitungan aplikasi SPSS, didapati akumulasi kedua SD sebagai berikut.

Tabel 1. Group Statistics
Group Statistics

	Siswa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Senam	SD N 6 Karangrayung	30	31.23	4.166	.761
	SD N 2 Tahunan	14	27.86	2.878	.769

Pada tabel 1, didapati bahwa rata-rata minat siswa di SD N 6 Karangrayung lebih tinggi 3,37 dari rata-rata minat siswa di SD N 2 Tahunan. Hal ini memberikan simpulan sementara bahwa siswa di SD N 6 Karangrayung mempunyai minat yang lebih baik daripada di SD N 2 Tahunan. Kemudian dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Independent-Sample T

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Senam	Equal variances assumed	.003	.954	2.735	42	.009	3.376	1.235	.885	5.868
	Equal variances not assumed			3.121	35.593	.004	3.376	1.082	1.181	5.571

Berdasarkan hasil analisis Levene's Test menunjukkan bahwa varian tingkat minat senam antara kedua sekolah dasar tidak berbeda secara signifikan ($F = 0.003$, $\text{Sig.} = 0.954$). Dalam konteks ini, kita dapat menyimpulkan bahwa tingkat minat senam di SD N 6 Karangrayung dan SD N 2 Tahunan memiliki varian yang relatif serupa. Namun, hasil analisis t-test for Equality of Means menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam rata-rata minat senam antara SD N 6 Karangrayung ($M = 31.23$, $SD = 4.166$) dan SD N 2 Tahunan ($M = 27.86$, $SD = 2.878$) dengan nilai $t = 2.735$ dan derajat kebebasan () sebesar 42 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata minat senam di SD N 6 Karangrayung lebih tinggi dibandingkan dengan SD N 2 Tahunan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat minat senam antara kedua sekolah dasar yang diteliti. Meskipun varian tingkat minat senam tidak berbeda secara signifikan, rata-rata minat senam di SD N 6 Karangrayung lebih tinggi dibandingkan dengan SD N 2 Tahunan. Beberapa faktor mungkin berkontribusi terhadap perbedaan ini. Pertama, perbedaan dalam pendekatan pembelajaran dan pengajaran di kedua sekolah dapat mempengaruhi minat senam siswa. SD N 6 Karangrayung mungkin memiliki pendekatan yang lebih menarik dan kreatif dalam mengajarkan senam, yang dapat meningkatkan minat siswa. Selain itu, faktor-faktor sosial dan lingkungan seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan budaya sekolah juga dapat memainkan peran dalam membentuk minat siswa terhadap senam. Selain analisis dari pengisian angket siswa, peneliti juga melakukan observasi secara langsung pada saat kegiatan senam bersama tengah berlangsung. Berikut adalah salah satu dokumentasi kegiatan senam yang terjadi di SD N 6 Karangrayung.



Dari hasil pengamatan di lapangan, didapati fakta bahwa minat siswa terhadap senam dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Siswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap senam, pasti lebih menyukai untuk berada di barisan terdepan. Namun, hal sebaliknya terjadi jika siswa memiliki minat yang rendah terhadap senam, siswa tersebut akan lebih memilih berada di barisan belakang dan cenderung mengajak teman yang lain untuk sekedar berbicara atau bahkan hingga bercanda dan tidak mengikuti senam. Penting untuk diingat bahwa minat senam yang tinggi memiliki manfaat jangka panjang bagi perkembangan fisik, kesehatan, dan keterampilan motorik siswa. Oleh karena itu, sekolah dasar perlu memberikan perhatian yang cukup pada pengembangan minat senam siswa melalui kurikulum yang inovatif, fasilitas yang memadai, serta kegiatan ekstrakurikuler yang menarik.

Penelitian ini memberikan wawasan awal tentang perbedaan minat senam antara kedua sekolah dasar, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memiliki penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan faktor-faktor tambahan seperti gaya pengajaran, pola asuh, dan intervensi sekolah dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat senam siswa di sekolah dasar. Sehingga tidak hanya analisis minat siswa saja, namun dapat ditemukan solusi terhadap minat siswa dengan kegiatan senam irama tersebut.

SIMPULAN

Minat siswa terhadap senam di sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendekatan pembelajaran, keterampilan guru, dukungan sosial, dan lingkungan sekolah. SD N 6 Karangrayung memiliki tingkat minat senam yang lebih tinggi dibandingkan dengan SD N 2 Tahunan. Untuk meningkatkan minat senam siswa, perlu dilakukan upaya dalam pengembangan pendekatan pembelajaran yang menarik, peningkatan keterampilan guru, penciptaan lingkungan yang mendukung, serta kolaborasi antara sekolah dan orang tua. Penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor-faktor tambahan juga dianjurkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang minat senam siswa di sekolah dasar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ada beberapa saran yang perlu diakomodir antara lain sebagai berikut: Pertama, perlu dilakukan pengenalan dan pemahaman yang lebih baik tentang senam irama kepada siswa. Guru dapat mengadakan sesi pengenalan senam irama, menjelaskan konsep dasar, manfaat, dan teknik-teknik dasar dalam senam irama. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan siswa akan lebih tertarik untuk mencoba dan mengembangkan minat mereka dalam senam irama. Kedua, penting untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif dalam senam irama. Guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang kreatif, seperti permainan, alat bantu visual, dan musik yang menarik untuk memperkaya pengalaman siswa dalam senam irama. Selain

itu, melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran, misalnya melalui tugas kelompok atau penampilan grup, dapat membantu meningkatkan minat mereka dan memperkuat keterampilan sosial. Selanjutnya, perlu disediakan fasilitas dan peralatan yang memadai untuk senam irama di sekolah. Ruang senam yang cukup luas, tata suara yang jelas, dan peralatan seperti speaker atau pemutar musik yang baik akan memberikan pengalaman senam irama yang lebih baik bagi siswa. Fasilitas yang memadai juga dapat memberikan rasa nyaman dan keamanan dalam melaksanakan gerakan-gerakan senam irama.

Pihak sekolah juga dapat mengadakan acara atau kompetisi senam irama antar-kelas atau antar-sekolah untuk memotivasi siswa dalam mengembangkan minat dan kemampuan mereka dalam senam irama. Acara seperti ini dapat menjadi sarana untuk memperlihatkan hasil latihan siswa dan meningkatkan kebanggaan mereka terhadap prestasi yang telah dicapai. Selain itu, adanya dukungan dan apresiasi dari pihak sekolah dan orang tua juga penting dalam memperkuat minat siswa terhadap senam irama. Terakhir, penting untuk mengadakan pelatihan dan pengembangan keterampilan bagi guru dalam mengajar senam irama. Guru perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengajar senam irama, termasuk gerakan dasar, pengaturan musik, dan teknik koreografi. Pelatihan ini dapat membantu guru dalam memberikan pengalaman pembelajaran yang berkualitas dan membangun minat siswa terhadap senam irama.

REFERENSI

- Konita, Mita., Mohammad. Asikin, and Tri Sri Noor. Asih. 2019. "Kemampuan Penalaran Matematis Dalam Model Pembelajaran Connecting, Organizing, Reflecting, Extending (CORE)." *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* 2:611-15.
- Negeri, Pertama. 2022. "Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Senam Irama Dengan Media " Sekawat " Siswa SMP Sendang Sri Widiastuti." 6(2):677-98. doi: 10.26811/didaktika.v6i2.681.
- Prasetyo, Edy, Agung Setyawan, and Tyasmiarni Citrawati. 2019. "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas III SDN Buluh 2." *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro* 1(1):76-82.
- Schiff, Nancy Trisari, Andy Supriady, and Yasifa Wardiansyah. 2022. "Studi Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Senam : Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik Study of Public Interest in Gymnastics : Intrinsic and Extrinsic Factors." 4(2):140-52.
- Wahyudi, Umar, and Basuki. 2017. "Upaya Peningkatan Senam Irama Seribu Melalui Metode Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Siswa Kelas V SDN Jogoloyo Sumobito Kabupaten Jombang Tahun Ajaran 2016-2017." *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia* 3:34.
- Yusuf, Yusuf. 2018. "Peningkatan Ketrampilan Senam Lantai Siswa Kelas VI SDN Dempelan 01 Melalui Pembelajaran Langsung Dengan Metode JIGSAW." *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran* 8(1):54. doi: 10.25273/pe.v8i1.2366.