

ANALISIS EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN SENAM IRAMA PADA SISWA KELAS 11 DI SMAN 4 PANDEGLANG

Nurul Munajiyah¹, Idris Supriadi²

^{1,2,3}STKIP Syekh Manshur

Surel: nurulmunajiyah12@gmail.com

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Dikirim: 12-05-2025
Perbaikan: 24-05-2025
Diterima: 30-05-2025

Kata Kunci:

Senam irama, Kendala siswa,
Metode pengajaran.

Corresponding Author:

Nurul Munajiyah dkk.

ABSTRAK

Senam irama merupakan salah satu materi penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan [PJOK] ditingkat Sekolah Menengah Atas [SMA]. Pembelajaran senam irama bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, keseimbangan, kelenturan serta koordinasi gerakan siswa. Namun dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kendala dalam mengikuti pembelajaran ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kendala yang dihadapi siswa kelas 11 SMAN 4 Pandeglang Dalam pembelajaran senam irama serta mengevaluasi efektivitas metode pengajaran yang digunakan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi di SMAN 4 Pandeglang. Subjek penelitian ini terdiri dari kelas 11 dan guru PJOK. Teknik analisis data dilakukan melalui redaksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

© 2024: *Jurnal Pendidikan dan Penelitian*

PENDAHULUAN

Bakti et al., (2023) Senam irama adalah salah satu cabang olahraga yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik. Senam bertujuan untuk melatih kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot, serta meningkatkan koordinasi tubuh. Selain itu, senam irama juga dapat memperbaiki tubuh dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular (Irama & Pembelajaran, n.d.). Dalam pendidikan jasmani, senam irama menjadi salah satu materi yang penting karena dapat membantu siswa mengembangkan berbagai kemampuan fisik sekaligus memberikan manfaat psikologis melalui senam irama,

siswa diajarkan untuk berdisiplin, bekerja sama dalam kelompok, serta belajar mengontrol gerakan tubuh sesuai dengan irama yang ada. Senam irama juga memiliki nilai estetika, karena gerakan yang dilakukan biasanya disesuaikan dengan alunan musik yang membuatnya terlihat indah.

Publikasi (2020) senam irama merupakan salah satu cabang olahraga yang mengombinasikan gerakan tubuh dengan irama musik, sehingga menciptakan keselarasan antara kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan fisik. Di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya kelas 11,

senam irama menjadi bagian penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran senam irama bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, memperbaiki koordinasi tubuh, serta mengembangkan kreativitas dalam gerakan (Ma et al., 2018). Namun, berdasarkan observasi awal, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan senam irama dengan baik. Beberapa faktor yang menjadi kendala antara lain kurangnya pemahaman teknik dasar, rendahnya tingkat koordinasi gerakan, serta minimnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, ketersediaan fasilitas dan metode pengajaran yang digunakan oleh guru juga dapat memengaruhi efektivitas pembelajaran senam irama. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kendala yang dihadapi siswa kelas 11 dalam mempelajari senam irama serta mengevaluasi metode pengajaran yang digunakan. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang tepat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam irama di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini dipilih untuk memahami secara mendalam kendala yang dihadapi siswa kelas 11 dalam pembelajaran senam irama serta efektivitas metode pengajaran yang

digunakan oleh guru PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kendala yang dihadapi siswa kelas 11 dalam pembelajaran senam irama. Menganalisis efektivitas metode pengajaran yang digunakan dalam senam irama di sekolah. Memberikan rekomendasi strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dan minat siswa terhadap senam irama. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru dan siswa dalam mengembangkan pembelajaran senam irama yang lebih efektif dan menyenangkan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori pembelajaran senam irama, khususnya dalam memahami faktor faktor yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran ditingkat SMA. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan metode pengajaran olahraga dan peningkatan keterampilan motorik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kendala utama yang dihadapi siswa dalam pembelajaran senam irama meliputi kurangnya pemahaman teknik dasar, rendahnya koordinasi gerakan, serta minimnya motivasi. Faktor lain seperti metode pengajaran yang kurang bervariasi dan keterbatasan fasilitas juga berkontribusi terhadap rendahnya efektivitas pembelajaran. Berdasarkan temuan ini, penelitian merekomendasikan penggunaan

metode pengajaran yang lebih inovatif, seperti pendekatan berbasis multimedia, demonstrasi interaktif, serta pemberian umpan balik yang lebih intensif kepada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dan sekolah dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran senam irama, sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih baik dan hasil pembelajaran yang optimal.

Kendala yang Dihadapi Siswa dalam Pembelajaran Senam Irama

Dari hasil observasi dan angket yang diberikan kepada siswa, ditemukan beberapa kendala utama, yaitu: Kurangnya Pemahaman Teknik Dasar – Sebanyak 65% siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar senam irama, seperti koordinasi gerakan tangan dan kaki yang sesuai dengan irama. Rendahnya Koordinasi Gerakan – Sekitar 58% siswa merasa kesulitan dalam menyelaraskan gerakan dengan musik, yang menyebabkan ketidakharmonisan dalam pelaksanaan senam.

Minimnya Motivasi Siswa – Sebagian besar siswa (50%) menyatakan bahwa mereka kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam irama karena merasa kesulitan atau kurang menyukai materi tersebut.

Efektivitas Metode Pengajaran yang Digunakan Penelitian ini juga mengevaluasi metode pengajaran yang digunakan oleh guru PJOK dalam pembelajaran senam irama. Temuan yang diperoleh adalah sebagai berikut: Metode Demonstrasi dan Imitasi – Metode ini cukup efektif, tetapi tidak semua siswa mampu

meniru gerakan dengan baik. Siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah cenderung tertinggal dalam mengikuti gerakan. Pendekatan Berbasis Instruksi Lisan Guru sering memberikan arahan secara lisan, tetapi beberapa siswa merasa sulit memahami tanpa adanya contoh visual yang lebih jelas.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran senam irama di kelas 11 masih perlu ditingkatkan dengan memperbaiki beberapa aspek penting.

Pentingnya Variasi Metode Pembelajaran

Metode pengajaran yang hanya mengandalkan demonstrasi langsung kurang efektif bagi siswa yang memiliki gaya belajar berbeda. Kombinasi antara demonstrasi, video tutorial, dan latihan mandiri dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik senam irama.

Meningkatkan Motivasi Siswa

Motivasi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, guru dapat menggunakan metode yang lebih menarik, seperti mengizinkan siswa memilih musik yang mereka sukai atau mengadakan kompetisi kecil untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam pembelajaran.

Optimalisasi Penggunaan Teknologi

Pemanfaatan video pembelajaran, aplikasi berbasis gerakan, atau cermin di ruang latihan dapat membantu siswa mengoreksi gerakan mereka secara mandiri.

Tabel 1 Kelengkapan Laporan Penting

No	Jenis Formulir	Jumlah	Persentase
Kelengkapan Laporan			
1	Gerakan kaki	10	80
2	Gerakan Tangan	10	85
3	Gerakan kombinasi	10	90



Gambar 1. Proses Pembelajaran siswa.

SIMPULAN

Analisis Efektivitas Pembelajaran Senam Irama pada Siswa Kelas 11 SMA Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam irama pada siswa kelas 11 SMA memiliki efektivitas yang bergantung pada beberapa faktor utama, yaitu metode pengajaran, keterlibatan siswa, ketersediaan fasilitas, dan peran guru dalam memberikan bimbingan. Peningkatan

Pemahaman dan Keterampilan Pembelajaran senam irama yang dilakukan dengan metode yang tepat, seperti demonstrasi, latihan berulang, serta penggunaan media pembelajaran yang mendukung, terbukti meningkatkan pemahaman siswa terhadap gerakan dasar senam irama. Selain itu, keterampilan motorik siswa juga mengalami perkembangan yang signifikan seiring dengan latihan yang rutin dan bimbingan yang diberikan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakti, J., Bangsa, B., Firdaus, A. M., & Basri, H. (2023). Implementasi meningkatkan imunitas tubuh melalui senam irama dan edukasi kebutuhan gizi di desa pantai mekar. 02, 197–204.
- Irama, S., & Pembelajaran, P. (n.d.). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk.
- Ma, A., Suryana, Y., & Muslihin, H. Y. (2018). Pedadidaktika : Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar Hubungan Sikap Berani dengan Kepercayaan Diri pada Kegiatan Senam Irama. 5(3).
- Publikasi, N. (2020). Narrative Review Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas, Aisyiyah Yogyakarta.