

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan pembelajaran adalah inti tak terlepas dari pendidikan. Bisa dikatakan bahwa tujuan pendidikan akan tercapai jika proses pembelajaran berlangsung dengan baik dan maksimal dalam melibatkan partisipasi aktif dari semua siswa. Sebagai penunjang pembelajaran yang aktif dan partisipatif maka lingkungan belajarnya perlu diperhatikan. Daryanto & Karim (2017:26) menyebutkan jika iklim belajar mengajar yang sehat dan menyenangkan dapat memberi dorongan positif kepada peserta didik untuk bisa berkembang semaksimal mungkin.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau kerap disebut PJOK merupakan salah satu aspek penting dalam kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta pemahaman tentang kesehatan dan olahraga di kalangan peserta didik tak terkecuali ditingkat sekolah dasar. PJOK memiliki ruang lingkup kepada aspek fisik, dimana kemampuan fisik dikembangkan melalui berbagai aktivitas. Aspek tersebut dituliskan oleh Azhar (2022: 165) salah satunya yaitu pembentukan gerakan yang termasuk keinginan bergerak, menghayati ruang dan waktu termasuk perasaan irama. Pembelajaran PJOK juga membentuk karakter disiplin dan kerjasama untuk membentuk kemampuan sosial yang sangat penting bagi perkembangan peserta didik.

Di zaman sekarang ini, pendidikan jasmani kerap dipandang sebelah mata. Namun disisi lain sangat penting untuk mempelajari strategi yang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga membangun karakter dan prinsip sosial peserta didik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani mencakup banyak kegiatan salah satunya aktivitas ritmik, metode pendidikan gerak ritmik ini mengajarkan gerakan tubuh dengan irama, musik, dan ritme. Model ini mencakup aspek emosional, sosial, dan kognitif

siswa selain pengembangan fisik mereka. Gerakan ritmik di kelas membuat belajar lebih menyenangkan, interaktif, dan berkolaborasi.

Serangkaian gerakan yang dilakukan dengan irama tertentu, seringkali dikombinasikan dengan musik, disebut gerakan ritmik. Teori ini dapat membantu siswa memahami timing dan koordinasi karena menekankan hubungan antara gerakan tubuh dan ritme. Kegiatan gerak ritmik juga dapat mencakup aspek tarian, permainan, dan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Dalam pendidikan, gerakan ritmik dapat membantu siswa memahami berbagai konsep, seperti matematika dan bahasa, dengan memberikan pengalaman kinestetik yang menyenangkan.

Gerak fisik sangat penting untuk perkembangan anak. Studi menunjukkan bahwa berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak. Menurut lembaga Penyakit tidak Menular Kementerian Kesehatan (2024), anak-anak yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko terhadap obesitas, pertumbuhan tulang terhambat, gangguan kecemasan dan depresi serta diabetes tipe 2. Selain itu, ada hubungan antara aktivitas fisik dan konsentrasi akademik. Oleh karena itu, sangat penting untuk membuat model pendidikan yang mendorong gerakan dan memasukkan ritme dan elemen musik untuk membuat pengalaman belajar yang lebih luas, konsentrasi dan prestasi akademik.

Salah satu keuntungan utama dari pembelajaran gerak ritmik terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa adalah siswa bisa termotivasi untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan berinteraksi satu sama lain melalui kegiatan kelompok yang melibatkan gerakan ritmik. Sama halnya melakukan gerak tari, bahwa disampaikan oleh Hendra (2025) menari memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan keterampilan motorik, kreativitas, dan kepercayaan diri anak. Begitu juga kegiatan berbasis gerakan pada olahraga ritmik siswa dapat lebih percaya diri dan merasa nyaman berbicara di lingkungan yang mendukungnya.

Aktivitas ritmik yang terstruktur dapat membantu siswa menjadi lebih baik dalam keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan. Keterampilan motorik yang baik adalah dasar perkembangan fisik dan kognitif anak (Johnson,2020). Kemampuan ini tidak hanya mempengaruhi aktivitas fisik, tetapi juga membantu anak belajar dan beradaptasi dengan lingkungan akademis. Siswa dapat melihat manfaat langsung dari penggunaan gerakan ritmik dalam pembelajaran.

Pembelajaran gerak ritmik dapat dimasukkan ke dalam program olahraga yang lebih luas. Dengan menggabungkan elemen seni seperti musik dan tari, karena dilihat dengan fenomena saat ini elemen seni terutama kebudayaan lokal terlihat kurang diminati dan diperhatikan. Sejalan dengan pernyataan tersebut diejawantah juga oleh Supriatin, *et. al.* (2022):

Masa sekarang ini, para pemuda umumnya kurang tertarik dan kurang peduli terhadap pada hal-hal yang berhubungan dengan tradisional, walaupun sebagian kecil masih ada orang-orang yang peduli dan suka terhadap hal yang berbau tradisional, dan kebanyakan dari orang tersebut adalah orang yang sudah berumur atau tua. Umumnya para pemuda lebih menyukai hal-hal yang modern.

Meneguhkan niat melestarikan seni kebudayaan lokal dapat berpengaruh pada kokohnya keberagaman kearifan lokal yang dimiliki. Karena kesenian lokal bukan hanya sekadar bentuk hiburan; namun kesenian lokal merupakan perwujudan nilai, sejarah, dan identitas suatu komunitas. Pengabaian terhadap kesenian lokal dapat menyebabkan terputusnya hubungan dengan akar budaya, yang sangat penting untuk membangun identitas komunitas yang kohesif (Supriatin, *et. al.*, 2022).

Jadi dengan menggabungkan elemen kesenian lokal pada pembelajaran gerak ritmik tidak hanya menjadi olahraga, tetapi juga menjadi pengalaman yang menyenangkan dan mendidik. Tujuan integrasi ini adalah untuk membuat lingkungan belajar yang luas di mana siswa dapat mencoba berbagai cara untuk bergerak dan berkreasi. Metode ini juga dapat

membantu siswa yang mungkin tidak/kurang terlibat dalam olahraga tradisional untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Meskipun model pendidikan gerak ritmik memiliki banyak manfaat, ada banyak tantangan saat menggunakannya. Salah satunya adalah pendidik tidak menerima pelatihan atau pemahaman tentang metode ini. Berdasarkan wawancara dan analisis kebutuhan di SD N 3 Selanegara, guru PJOK seringkali hanya diberitahu tentang senam-senam terbaru dan hanya diberi contoh melalui video di platform YouTube. Kurangnya pelatihan yang diterima guru juga bisa berdampak jikalau guru akan salah persepsi, dimana jika hanya melihat dari konten youtube bisa jadi salah pergerakan antara kanan-kirinya, gerak tangan maupun persendian lainnya. Pembelajaran gerak ritmik menuntut kompetensi integratif antara gerak dan irama, sementara di lapangan guru PJOK umumnya belum didukung oleh pengalaman seni gerak, pelatihan berkelanjutan maupun model pembelajaran yang memadai, sehingga implementasi model gerak ritmik belum optimal, sehingga mereka kesulitan memasukkan model gerak ritmik yang variatif ke dalam kurikulum ajaran mereka.

Materi gerak ritmik melalui senam irama di SD N 3 Selanegara setidaknya memiliki 3 bentuk. Ketiga itu terdiri dari Senam Pelajar Indonesia, Senam PGRI, dan Senam Kesehatan Jasmani tahun 2022. Bentuk aktivitasnya dilakukan setiap hari rabu untuk mengisi kegiatan senam pagi oleh seluruh peserta didik. Pelaksanaan konteks kegiatan senam menuntut pengulangan dan konsistensi agar menjadi pembiasaan keterampilan motorik. Karena dalam implementasinya terdapat keterbatasan maka siswa kesulitan menirukan gerakan senam yang dipimpin guru.

Kesulitan siswa dapat diidentifikasi saat pelaksanaan senam. Terlebih bagi peserta didik kelas rendah yang menempati baris-baris belakang. Karakteristik perkembangan anak bahwa peserta didik membutuhkan contoh gerak yang dekat dan berulang, dengan posisi peserta didik kelas rendah yang jauh contoh gerak yang dilakukan guru mengakibatkan gerakan-gerakan dasarnya masih kurang terstimulasi dan kondisi anak tidak

terkoordinasi karena terbatas akses visual yang juga menyebabkan respons geraknya menjadi terlambat. Atas permasalahan dan kebutuhan yang ada, juga hasil dari observasi dan wawancara, guru juga memberi masukan bahwa pentingnya pengembangan model pembelajaran gerak ritmik yang lebih interaktif dan menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, sehingga mereka dapat lebih mudah memahami dan mengikuti gerakan dengan baik.

Walaupun disisi lain, era saat ini teknologi dapat membantu segala sesuatu. Pembelajaran jarak jauh dapat difasilitasi dengan penggunaan aplikasi dan platform online yang menyediakan sumber daya tambahan bagi guru dan siswa. Hal ini dapat membantu siswa lebih terbuka dan terlibat dalam kegiatan gerak ritmik. Thompson (2022) mencatat bahwa teknologi dapat membantu guru merencanakan dan menjalankan kegiatan yang lebih menarik dan memungkinkan siswa berlatih di luar kelas. Dengan demikian, pendidikan gerak ritmik dapat mencapai lebih banyak siswa dan memberikan pengalaman belajar yang lebih kaya. Namun, tantangan juga dihadapi kembali, untuk siswa kelas rendah yang sangat memerlukan dukungan dan bimbingan tambahan, sangat tidak bisa jika guru melaksanakan pembelajaran menggunakan aplikasi dan platform online lainnya.

Atas uraian yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani Berbasis Musik Tradisional Banyumasan”. Evaluasi yang berkelanjutan akan membantu memperbaiki pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana model gerak ritmik dapat disesuaikan dengan musik kearifan lokal daerah karesidenan Banyumas untuk memenuhi kebutuhan siswa terkait pengetahuan terhadap seni budayanya sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi berdasar uraian latar belakang masalah yakni:

1. Kurangnya pelatihan mengenai aktivitas ritmik kepada guru PJOK
2. Kurangnya pengalaman guru terhadap seni dan gerakan
3. Aktivitas senam yang hanya dilakukan sehari dalam seminggu
4. Peserta didik kelas rendah tidak terkoordinasi karena gerakan-gerakan dasarnya masih kurang terstimulasi
5. Siswa kelas rendah sangat memerlukan dukungan dan bimbingan tambahan

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini berupa:

1. Penelitian difokuskan kepada model penelitian dan pengembangan ADDIE
2. Implementasi produk pengembangan ditujukan kepada peserta didik kelas III SD N Selanegara

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalahnya berupa:

1. Bagaimana Pengembangan Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani dengan Berbasis Musik Tradisional Banyumasan.
2. Bagaimana validasi ahli terhadap kelayakan produk pengembangan model gerak ritmik senam kesehatan jasmani berbasis musik tradisional Banyumasan.
3. Bagaimana efektivitas Model Gerak Ritmik Senam Kesehatan Jasmani dengan Berbasis Musik Tradisional Banyumasan.

E. Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian ini yang bisa diharapkan adalah:

1. Mengembangkan gerak ritmik pada senam dengan disesuaikan pada peserta didik kelas rendah SD N 3 Selanegara

2. Pengenalan musik musik tradisional Banyumasan pada peserta didik kelas III SD N 3 Selanegara
3. Stimulasi gerak ritmik pada peserta didik kelas III SD N 3 Selanegara.

F. Spesifikasi Produk

Spesifikasi pada pengembangan model gerak ritmik senam kesehatan jasmani berbasis musik tradisional Banyumasan ini adalah sebagai berikut:

1. Mendesain gerakan senam kesehatan jasmani melalui catatan. Gerakan tersebut terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.
2. Produk yang dihasilkan adalah musik ritmis yang berbasis alunan musik tradisional Banyumasan yaitu gamelan calung yang pada proses pembuatannya menggunakan aplikasi *studio one* yang merupakan software pengolah audio.
3. Setelah pengkaryaan musik mencapai final, selanjutnya menyesuaikan desain gerakan senam dengan musik yang dihasilkan, lalu diimplementasikan.
4. Produk *guide book* senam kesehatan jasmani berbasis musik tradisional Banyumasan yang secara garis besar terdapat cover yang didesain menggunakan Adobe Photoshop, dan isi buku (dibuat menggunakan Canva) yang terdiri dari bab I yang berisi pendahuluan dari penulis dan gambaran pelaksanaan senam, lalu bab II yang berisi panduan melakukan senam dengan dilengkapi gambar.
5. Produk yang dihasilkan akan mudah digunakan dalam aktivitas ritmik pembelajaran PJOK.
6. Gerakan senam kesehatan jasmani yang dihasilkan merupakan gerak sederhana dan sesuai untuk dipelajari dan diperagakan oleh peserta didik tingkat dasar.

G. Manfaat Pengembangan

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat:

1. Mengurangi risiko terhadap obesitas, pertumbuhan tulang terhambat, gangguan kecemasan dan depresi serta diabetes tipe 2 pada peserta didik kelas rendah jenjang SD/MI
2. Terstimulasinya gerak ritmik melalui senam kesehatan jasmani peserta didik kelas rendah SD/MI
3. Pemahaman terhadap kekayaan seni budaya lokal daerah Karesidenan Banyumas.

H. Asumsi Pengembangan

Berikut merupakan asumsi pengembangan dari penelitian pengembangan ini:

1. Gerak ritmik dalam senam kesehatan jasmani dalam penelitian ini mampu meningkatkan koordinasi gerakan-gerakan dasar pada peserta didik kelas III SD Negeri 3 Selanegara.
2. Senam kesehatan jasmani berbasis alunan musik tradisional Banyumasan dapat menambah wawasan peserta didik SD Negeri 3 Selanegara terhadap musik kearifan lokal.