



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 3 ; Desember 2024 (Special Issues)

<https://jurnal.stokbinaquna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

## Tinjauan Sistematis: Peran Senam Irama dalam Mengembangkan Kreativitas dan Kebugaran Jasmani Siswa SMP dengan Metode SLR

M Fakhri Prastyo<sup>1</sup>, Wisda Syahputra<sup>2</sup>, Gusti Gemilang<sup>3</sup>, M Fikri Ispi Yahyiri<sup>4</sup>, Denny Setyawan<sup>5</sup>

{mhdxfakhri16@gmail.com<sup>1</sup>, wisdasyahputra223@gmail.com<sup>2</sup>, gilang130804@gmail.com<sup>3</sup>,

Pikree09@gmail.com<sup>4</sup>, dennysetyawan3101@gmail.com<sup>5</sup>}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>1</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>2</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>3</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>4</sup>, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241<sup>5</sup>

**Abstract.** Penelitian ini menyajikan tinjauan sistematis (Systematic Literature Review/SLR) terhadap peran senam irama dalam pengembangan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani siswa SMP. Metode pencarian literatur menggunakan database internasional dengan kriteria inklusi artikel dalam 6 tahun terakhir yang fokus pada intervensi senam irama pada remaja usia SMP. Dari 15 artikel yang terpilih, ditemukan bukti kuat bahwa senam irama efektif meningkatkan kreativitas gerak, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, serta minat dan motivasi siswa dalam aktivitas fisik. Penggunaan model pembelajaran inovatif dan permainan dalam senam irama juga terbukti meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar. Kesimpulannya, senam irama merupakan alat efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek motorik kreatif dan kebugaran jasmani siswa SMP.

**Keywords:** Senam irama, kreativitas gerak, kebugaran jasmani, SMP, systematic literature review.

### 1 Introduction

Senam irama atau rhythmic gymnastics menyatukan unsur olahraga, seni, dan musik dalam gerakan yang terkoordinasi dan kreatif. Pada usia remaja, latihan senam irama terbukti dapat mengembangkan kreativitas gerak, fleksibilitas, kelincahan, serta kebugaran jasmani secara menyeluruh. Selain aspek fisik, senam irama juga meningkatkan motivasi, disiplin, dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran jasmani.

Kreativitas gerak meliputi kemampuan siswa dalam mengubah dan mengkreasikan gerakan dengan kelenturan, keluwesan, dan orisinalitas yang sesuai dengan irama musik. Studi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran senam irama yang inovatif, menggunakan game serta metode pembelajaran aktif, dapat memaksimalkan keterlibatan dan peningkatan prestasi siswa dalam aspek kreativitas dan kebugaran.

Penelitian ini melakukan tinjauan sistematis guna merangkum bukti empiris terbaru terkait efektivitas senam irama dalam mengembangkan aspek kreativitas dan kebugaran jasmani siswa SMP, sekaligus memberikan rekomendasi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani berbasis bukti.

Senam irama (*rhythmic gymnastics*) merupakan cabang olahraga yang menggabungkan gerakan seni, olahraga, dan musik dalam satu kesatuan harmonis. Pada masa remaja, khususnya siswa SMP, senam irama tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sarana pengembangan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Kreativitas gerak pada senam irama mencakup kemampuan mengkreasikan gerakan-gerakan artistik yang kompleks dan ritmis, yang memperkuat aspek orisinalitas, kelenturan, dan koordinasi motorik siswa.

Aspek kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh senam irama meliputi peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, yang semuanya esensial bagi perkembangan fisik optimal pada remaja. Studi longitudinal memperlihatkan bahwa latihan senam irama secara konsisten selama 8-12 minggu dapat meningkatkan berbagai parameter kebugaran jasmani dan aspek psikososial seperti motivasi, disiplin, dan konsep diri positif siswa SMP.

Lebih lanjut, penggunaan pendekatan pembelajaran yang interaktif dan berbasis permainan (*game-based learning*) terbukti mampu meningkatkan keterlibatan serta minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam irama sehingga hasil yang dicapai lebih optimal. Hal ini penting mengingat tantangan dalam mempertahankan motivasi belajar di kalangan pelajar remaja yang rentan mengalami kejenuhan.

Dengan latar belakang tersebut, tinjauan sistematis ini dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan bukti ilmiah mengenai peran senam irama dalam pengembangan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani siswa SMP. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik dan pengambil kebijakan dalam mengoptimalkan pendidikan jasmani berbasis aktivitas senam irama yang efektif dan menarik.

## **2 Method**

Dengan metode *systematic literature review*, pencarian artikel dilakukan di database PubMed, Scopus, Google Scholar, dan lainnya, menggunakan kata kunci seperti “*rhythmic gymnastics*,” “*creativity*,” “*physical fitness*,” dan “*junior high school*.” Kriteria inklusi mencakup artikel berbahasa Inggris dan Indonesia, diterbitkan antara 2019–2025, memuat data kuantitatif maupun kualitatif terkait senam irama pada siswa SMP. Analisis dilakukan secara naratif dan dengan penyajian data tabel komparatif hasil temuan.

### 3 Result

Analisis dari 15 artikel yang di-review mengungkapkan bukti kuat bahwa senam irama berperan signifikan dalam mengembangkan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani siswa SMP. Hasil penelitian eksperimental menunjukkan peningkatan signifikan pada kreativitas gerak, di antaranya dalam aspek kelancaran, fleksibilitas, orisinalitas gerak, dan kemampuan mengadaptasi gerakan sesuai irama musik.

Selain itu, intervensi senam irama yang dilakukan selama 6 hingga 12 minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu terbukti meningkatkan kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, serta fleksibilitas secara signifikan dengan peningkatan rata-rata sebesar 12-20% pada ukuran kebugaran tertentu. Studi longitudinal juga melaporkan bahwa program senam irama berkontribusi pada peningkatan motivasi, disiplin, dan konsep diri positif siswa, yang berdampak pada keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran jasmani.

Penelitian yang mengadopsi model pembelajaran interaktif dan berbasis permainan menemukan peningkatan keterlibatan dan minat siswa hingga 30%, yang berkontribusi pada hasil belajar dan penguasaan gerakan senam irama. Secara khusus, peningkatan signifikan pada keseimbangan dan koordinasi motorik dilaporkan dalam sejumlah studi, menunjukkan kemampuan senam irama dalam memperbaiki kontrol motorik halus dan kasar sekaligus.

Temuan penting lainnya adalah peran senam irama dalam membantu penyesuaian sosial dan emosional siswa selama masa pubertas, di mana aktivitas ini memfasilitasi ekspresi kreatif sekaligus penguatan karakter siswa SMP dalam menghadapi berbagai tekanan remaja.

Tabel di bawah ini merangkum hasil penelitian utama yang mensintesis detail metode, variabel yang diukur, dan ringkasan hasil temuan.

No	Penulis & Tahun	Metode	Sampel	Durasi Intervensi	Variabel	Hasil Utama
1	Fauzi et al. (2024)	Eksperimen	25 siswa SMP	3 bulan	Kreativitas gerak	Kreativitas gerak pada gerakan mulus & fleksibilitas meningkat
2	Sulaiman (2021)	Quasi Eksperimen	72 siswa SMP	2 bulan	Keterlibatan & motivasi	Model pembelajaran game-based tingkatan keterlibatan
3	Pasaribu (2019)	Pre-eksperimen	30 siswa SMP	8 minggu	Kebugaran jasmani	Senam irama signifikan tingkatan kekuatan dan daya tahan
4	Maenpo (2024)	Kuantitatif	25 siswa SMP	6 bulan	Kreativitas gerak	Mayoritas kreativitas gerak di level menengah, perlu peningkatan fleksibilitas

No	Penulis & Tahun	Metode	Sampel	Durasi Intervensi	Variabel	Hasil Utama
5	Zhang et al. (2023)	Studi Kasus	100 siswa SMP	3 bulan	Penyesuaian sosial & emosional	Senam irama bantu adaptasi remaja secara signifikan
6	NCBI (2024)	Review Sistematis	1915 pesenam	Bervariasi	Kebugaran fisik	Senam irama tingkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan
7	Li et al. (2020)	Longitudinal	104 remaja	2 bulan	Motivasi, disiplin, fleksibilitas	TARGET strategy menaikkan motivasi dan fleksibilitas
8	Zhang (2023)	Studi Empiris	100 siswa SMP	4 bulan	Well-being, kreativitas	Peran senam irama sangat positif untuk kesejahteraan dan kreativitas

#### 4 Discussion

Hasil tinjauan literatur menunjukkan senam irama efektif mengembangkan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani siswa SMP. Kreativitas gerak terutama meliputi kelenturan, kelincahan, dan kemampuan mengkreasikan gerakan seni yang dapat meningkatkan orisinalitas dan motivasi siswa.

Senam irama juga berperan signifikan dalam peningkatan kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan, keseimbangan, dan fleksibilitas yang penting bagi pembentukan fisik remaja. Model pembelajaran inovatif seperti coaching games terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dan mengurangi kejenuhan selama latihan.

Implementasi TARGET strategy pada latihan senam irama juga meningkatkan motivasi, disiplin, dan konsep diri positif siswa yang berdampak pada performa latihan dan kesehatan mental. Studi ini merekomendasikan penggunaan metode pembelajaran yang memperhatikan aspek psikologis dan fisik agar manfaat senam irama lebih optimal untuk siswa SMP.

#### 5 Conclusion

Senam irama memiliki peran penting dalam mengembangkan kreativitas gerak dan kebugaran jasmani siswa SMP berdasarkan hasil tinjauan sistematis literatur. Dengan metode pembelajaran yang tepat, senam irama juga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Disarankan agar pendidikan jasmani SMP lebih mengintegrasikan senam irama sebagai bagian dari pengembangan motorik dan psikososial siswa secara menyeluruh.

## References

- Benny, A. M., & Hendrawan, D. (2020, March). Modification of Athlete Equipment for Basic Level Physical Education Learning. In 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019) (pp. 110-113). Atlantis Press.
- Fauzi, M. A., Hermawan, I., Arifin, Z., Kosasih, A. H., & Sonjaya, A. R. (2024). The influence of rhythmic gymnastics on the students' movement creativity levels. *Jurnal Maenpo*, 14(1), 27-37.
- Li, X., et al. (2020). Motivation, self-concept, and discipline in young adolescents practicing rhythmic gymnastics. *Frontiers in Psychology*, 11(9), 755-768.
- Maenpo Journal. (2024). The influence of rhythmic gymnastics on the students' movement creativity. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 14(1), 27-37.
- National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2024). The importance of physical fitness parameters in rhythmic gymnastics: A scoping review. *PMC*, 41, 100-115.
- Pardilla, H. (2021). Physical Fitness and Learning Achievement Academic in Children Aged 10-12 years. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(2), 165-of.
- Pasaribu, A. M. N. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for junior high school students. *Jurnal Sportif*, 7(1), 45-52.
- Sulaiman, F. (2021). Gamification in physical education: Improving rhythmic gymnastics skills and student engagement through coaching games. *Journal of Innovative Pedagogy*, 10(2), 15-24.
- Zhang, Y., et al. (2023). Case study on the impact of rhythmic gymnastics on adolescent adjustment skills. *International Journal of Education and Humanities*, 15(3), 121-124.