

Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukkan Senam ke dalam Pendidikan Jasmani

Deswita Kanahaya¹, Haya Khaerunisa², Indah Nurul Hakiki³, Nabillah Mujahadah Iskandar⁴, Teguh Prasetyo^{5*}

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Djuanda

Email korespondensi: teguh@unida.ac.id

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi manfaat kognitif dari menyelaraskan tubuh dan pikiran melalui integrasi senam di dalam pendidikan jasmani. Pada penelitian ini, digunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka untuk menggali data yang diperlukan dengan mengumpulkan ragam referensi seperti artikel, jurnal, buku, situs internet dan lainnya yang relevan dengan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggabungan antara senam dan pendidikan jasmani memberikan dampak positif pada berbagai aspek kognitif, termasuk konsentrasi, memori dan pemecahan masalah. Relevansi penelitian ini dapat membuka pintu untuk pengembangan metode baru dalam pendidikan jasmani, dengan menekankan pentingnya sebuah harmonisasi tubuh dan pikiran untuk memajukan potensi kognitif siswa. Dengan demikian, implementasi senam ke dalam pendidikan jasmani dapat mengintegrasikan aktivitas fisik yang terarah bagi siswa Sekolah Dasar dalam konteks pendidikan. Penelitian ini berkontribusi untuk mengetahui manfaat kognitif yang signifikan bagi peserta didik.

Kata Kunci: Manfaat Senam, Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat membentuk generasi yang berakhlak mulia serta berwawasan tinggi (Prasetyo et al., 2023) dan pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang selalu mengalami perubahan (Ingrid Robot et al., 2019). Peserta didik merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan bermasyarakat yang memerlukan perhatian khusus. Potensi peserta didik akan mengalami perkembangan yang optimal apabila mendapat pendidikan yang sesuai (Nurlaeliah et al., 2021). Ciri-ciri anak usia Sekolah Dasar dalam hal aktivitas fisik adalah umumnya mereka menikmati bermain, aktif dalam gerakan, suka bekerja dalam kelompok dan senang melakukan praktik

langsung (Burhaein, 2017). Di era yang penuh dengan kemajuan teknologi dan pola hidup yang cepat, menjaga kesehatan secara berkelanjutan menjadi semakin penting. Kebugaran fisik tidak hanya terbatas pada aktivitas jasmani semata, melainkan merupakan suatu konsep holistik yang mencakup keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Upaya menjaga kebugaran fisik tidak hanya memiliki dampak positif pada kesehatan tubuh, tetapi juga mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani merujuk pada tingkat kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang. Ini melibatkan kombinasi antara kekuatan fisik, daya tahan, kelenturan, dan komponen lainnya yang membantu menjaga tubuh dalam kondisi baik. Aktivitas fisik, olahraga teratur, dan pola makan seimbang merupakan faktor penting untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ini memiliki dampak positif pada sistem kardiovaskular, otot, tulang, dan bahkan kesehatan mental. Melibatkan diri dalam aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan dalam menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan energi, serta meningkatkan mood dan kualitas tidur. Kebugaran jasmani melibatkan beberapa aspek dan faktor yang saling berkaitan.

Salah satunya melibatkan diri dalam kegiatan fisik secara rutin, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau olahraga lainnya. Elemen ini bekerja bersama untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal. Kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar melibatkan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Anak-anak di sekolah dasar dapat mengembangkan kebugaran jasmani melalui berbagai permainan aktif seperti berlari, bermain bola, atau lompat. Mengajak anak-anak berpartisipasi dalam olahraga tim, seperti sepak bola kecil atau bola basket, dapat membantu meningkatkan koordinasi dan kerjasama tim. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

memiliki peran krusial dalam mendukung dan mengembangkan kebugaran jasmani siswa, adapun perannya adalah Merancang program latihan fisik yang sesuai dengan tingkat usia dan perkembangan siswa untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Kebugaran jasmani memberikan berbagai manfaat yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Seperti meningkatkan kesehatan jantung, peningkatan daya tahan tubuh, meningkatkan kualitas badan sehat (Ramadhan & Priyono, 2022).

Pendidikan jasmani berperan untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa. Umumnya, siswa diharapkan menghabiskan waktu setidaknya satu minggu di kelas untuk memperoleh pengetahuan teoritis dari mata pelajaran ini (Nazirun et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan sebuah elemen kunci yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa di Sekolah (Syarif Hidayat, 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang optimal dapat memberikan dampak positif pada proses belajar mengajar, karena siswa yang memiliki kondisi yang baik akan lebih siap secara jasmani mengikuti kegiatan pembelajaran (Wirnantika et al., 2017). Senam kebugaran jasmani tidak hanya terdiri dari rangkaian gerakan fisik yang merenggangkan otot dan meningkatkan ketahanan tubuh. Lebih dari itu, telah terbukti bahwa senam kebugaran jasmani memberikan manfaat yang signifikan pada aspek kognitif, yakni fungsi otak dan mental.

Di zaman modern ini, di mana tekanan dan kompleksitas kehidupan semakin meningkat, pemahaman terhadap manfaat kognitif senam kebugaran jasmani menjadi semakin penting. Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa berpartisipasi secara rutin dalam senam kebugaran jasmani dapat meningkatkan kinerja kognitif, termasuk peningkatan pada kemampuan memori, fokus perhatian, dan keterampilan pemecahan masalah. Latihan fisik teratur mampu merangsang pelepasan neurotransmitter dan faktor pertumbuhan otak, yang berperan kunci dalam pembentukan dan pemeliharaan sel otak. Tidak hanya itu, senam kebugaran jasmani juga terkait dengan pengurangan risiko gangguan kognitif terkait usia,

seperti Alzheimer dan demensia. Aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi gerakan tubuh membantu menjaga keseimbangan hormonal dan meningkatkan aliran darah ke otak, mengoptimalkan fungsi kognitif. Dengan memahami manfaat kognitif senam kebugaran jasmani, kita dapat melihatnya sebagai investasi dalam kesehatan mental secara menyeluruh. Gaya hidup aktif tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan otak, memberikan dampak positif pada kualitas hidup sehari-hari.

Oleh karena itu, perkembangan yang baik dalam aspek kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan minat belajar siswa di Sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi senam kesegaran dalam pendidikan jasmani mengenai manfaat kognitif guna menelaraskan kesehatan tubuh dan pemikiran.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif dan tujuan utamanya untuk mendapatkan sebuah gambaran yang lebih mendalam mengenai situasi yang terjadi (Yusanto, 2020) dan tidak menggunakan statistik tetapi melibatkan pengumpulan data, menganalisis dan kemudian interpretasi data (Oktaviani et al., 2023). Metode yang diimplementasikan dalam penelitian ini yaitu studi pustaka. Studi pustaka merupakan suatu metode pengumpulan data melalui pemahaman dan kajian teori-teori dari berbagai publikasi yang berkaitan dengan penelitian (Adlini et al., 2022).

Metode analisis data melibatkan penggunaan teknik analisis data. Proses analisis dimulai dengan mengevaluasi hasil pencarian yang paling relevan, signifikan dan terkait dengan topik penelitian. Peneliti selanjutnya meninjau rentang waktu penelitian, dimulai dari tahun-tahun terbuka dan secara progresif melibatkan periode waktu yang lebih awal. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis abstrak setiap studi, agar menilai sejauh mana isu permasalahan yang akan diangkat. Proses selanjutnya melibatkan penulisan komponen krusial serta signifikan dari pokok permasalahan

yang terungkap dari literatur yang telah diteliti. Sumber data yang didapatkan adalah referensi dari berbagai buku, jurnal dan artikel yang berkaitan dengan judul peneliti. Sedangkan objek penelitiannya sesuai dengan judul dalam penelitian ini yaitu: *“Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukkan Senam ke dalam Pendidikan Jasmani”*

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pembelajaran kognitif sangat penting dalam penerapan praktik pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan karena membantu siswa memahami cara kerja fungsi dan apa yang diharapkan dari fungsi tersebut. Pemahaman ini mempengaruhi bagaimana mereka menerapkan teknik dalam aktivitas olahraga dan membantu mereka menjadi mahir dalam gerakan tanpa banyak pengawasan. Di dalam *game*, terapkan (secara otomatis). Dalam konteks ini, aktivitas fisik diartikan sebagai aktivitas pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik dan nilai fungsional siswa, yang mencakup ranah kognitif, afektif, psikomotorik dan sosial. Pemilihan dan adaptasi tugas-tugas tersebut harus memperhatikan tahap perkembangan siswa. Diharapkan siswa tumbuh dan berkembang secara sehat dan baru melalui pendidikan jasmani dan kegiatan olah raga. Siswa juga akan mampu mengembangkan kepribadiannya agar dapat hidup lebih harmonis baik saat ini maupun di masa depan (Firmansyah, 2016).

Pengetahuan keterampilan olah raga pemahaman tentang keterampilan olah raga juga termasuk dalam ranah kognitif. Sangat penting bagi siswa untuk memahami taktik dan pendekatan khusus yang terkait dengan olahraga, seperti teknik memukul dan melompat bola tenis. Selain itu, siswa perlu mengetahui bagaimana mengasah keterampilan sportivitas tersebut dan meningkatkan keterampilannya. Mengetahui dasar-dasar kebugaran dan kesehatan jasmani konsep kelebihan dan kekhususan antara lain yang berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan jasmani harus dipahami

oleh siswa. Gagasan bahwa tubuh perlu diberi beban yang cukup untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan otot dikenal sebagai prinsip kelebihan beban. Gagasan bahwa latihan harus menargetkan bagian tubuh tertentu dikenal sebagai "*prinsip kekhususan*" (Jurnal et al., 2023). Kesejahteraan jasmani 2018, salah satu olahraga yang dapat dimasukkan ke dalam kurikulum senam ritmik di sekolah adalah senam. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menginspirasi siswa dalam menciptakan gerakan-gerakan yang dinamis (Armade et al., 2021). Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani tahun 2018 ini diharapkan dapat menginspirasi dan mendidik anak untuk terus berolahraga. Latihan ini sangat sederhana, membuat orangnya senang, dan dapat diikuti oleh semua kalangan, termasuk orang tua dari generasi muda, terutama anak SD hingga SMP. Aktivitas kebugaran diperlukan untuk mengembangkan tidak hanya aspek kebugaran fisik juga mental, emosional dan sosial (Arfanda & Asyhari, 2019).

Semua menemukan kesenangan dalam berolahraga menuju kebugaran jasmani. Mayoritas masyarakat baik orang tua, anak-anak baik, hingga orang dewasa mengetahui dan menyukai olahraga ini. Dari segi pemilihan latihan, senam kebugaran jasmani Indonesia bersatu 2018 mudah dilakukan oleh siswa dan menyenangkan jika dilakukan bersama-sama dengan instruktur atau guru. Anak-anak usia Otak berkembang paling cepat selama sekolah dasar. Mereka suka bergerak dan bahkan tidak keberatan melakukan hal-hal yang memungkinkan mereka melakukannya dengan bebas (Ramadhan & Priyono, 2022). Program kebugaran jasmani tahun 2018 juga memberikan peningkatan kebugaran jasmani yang membantu siswa merasakan peningkatan kebugaran melalui 14 pertemuan dengan meningkatkan daya tahan dan koordinasi motorik (Putri & Unib, 2019). Kekuatan otot, keseimbangan, dan ketangkasan semuanya meningkat sebagai hasil dari latihan kebugaran (Lismana & Suwarni, 2021). *Work out Fitness* Jasmani 2018 dalam pelaksanaannya menggunakan musik untuk menggugah minat siswa dalam bergerak dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan tugas sehari-

hari tanpa merasa lelah atau kehabisan tenaga (Listyasari & Wahidah, 2022). Latihan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa hendaknya dilakukan berulang kali dalam urutan yang ditentukan, dengan volume dan durasi yang terarah. Hal ini akan memungkinkan latihan memberikan dampak yang lebih besar pada kebugaran jasmani anak dan memastikan kebugaran jasmani siswa meningkat dengan cepat (Rusli et al., 2022).

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah- sekolah, tentunya mempunyai peranan yang sangat penting terhadap pembelajaran peserta didik. Pendidikan jasmani juga bukan hanya tentang kebugaran fisik dan keahlian motorik semata, tetapi juga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif seseorang. Fungsi kognitif merujuk pada kemampuan mental seseorang dalam memproses, menyimpan, dan mengambil informasi dari lingkungan sekitarnya. Fungsi kognitif adalah kemampuan otak untuk memproses, menginterpretasi, dan menggunakan informasi dalam pembelajaran. Dalam konteks pendidikan jasmani, fungsi kognitif sangat penting karena memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, pemahaman konsep dan strategi, serta keterampilan kognitif yang lebih kompleks. Beberapa fungsi kognitif yang penting dalam pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Pemrosesan informasi:

Fungsi kognitif ini berkaitan dengan kemampuan otak untuk memproses informasi sensorik, seperti visual dan auditif, yang masuk dari lingkungan sekitar. Kemampuan ini penting dalam mengenali gerakan, mengikuti instruksi, dan memperoleh pemahaman tentang aktivitas fisik.

2. Pemecahan masalah:

Fungsi kognitif ini melibatkan kemampuan otak untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan dalam situasi yang kompleks. Ini dapat membantu siswa untuk mengatasi tantangan dalam olahraga atau aktivitas fisik yang memerlukan strategi dan pemikiran kreatif.

3. Memori jangka pendek:

Kemampuan untuk mempertahankan informasi dalam jangka pendek sangat penting dalam pendidikan jasmani. Siswa perlu mampu mengingat instruksi, aturan permainan, dan taktik dalam aktivitas fisik.

4. Pemahaman konsep:

Kemampuan untuk memahami konsep dan teori yang mendasari aktivitas fisik adalah aspek kognitif penting dalam pendidikan jasmani. Hal ini dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya latihan dan nutrisi, serta bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mereka.

5. Perencanaan dan pengorganisasian:

Kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisir aktivitas fisik adalah aspek penting dari fungsi kognitif. Ini membantu siswa untuk merencanakan latihan dan mengatur jadwal aktivitas fisik mereka (Jurnal et al., 2023).

Pendidikan jasmani yang diberikan di lingkungan sekolah memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai aspek, termasuk aspek alamiah, neuro muskuler, perseptual, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani diharapkan mampu mengoptimalkan perkembangan keempat dimensi, yaitu dimensi fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Keberhasilan mencapai keempat dimensi tersebut dapat dicapai melalui penerapan prinsip-prinsip yang benar, penyajian konten yang tepat, penggunaan strategi pembelajaran yang efektif, dan pemilihan alat penilaian yang sesuai (Setyawan, 2016).

Konsep Kebugaran Jasmani

Konsep kebugaran jasmani adalah salah satu elemen pokok yang harus dimiliki oleh setiap individu. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal mempermudah pelaksanaan aktivitas sehari-hari dan tugas-tugas yang diemban. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat menyulitkan seseorang dalam menjalankan kegiatan harian, karena kebugaran jasmani memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia (Darmawan, 2019). Oleh karena itu, untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, diperlukan upaya pembinaan dan pemeliharaan kebugaran secara berkelanjutan. Melakukan latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani (*physical wellness*). Tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat mempengaruhi kemampuan fisiknya dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, semakin tinggi pula kemampuan tubuh individu tersebut dalam menjalankan aktivitas atau pekerjaannya.

Menurut (Herlambang, 2017) Salah satu contoh senam kebugaran jasmani yaitu senam aerobik, ide dan metode Dasar-dasar senam aerobik dipelajari melalui aktivitas ritmis dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Kegiatan tersebut mulai dari mempelajari dasar-dasar jenis gerak, teknik, dan ritme hingga pengembangan senam aerobik yang baik dan benar berdasarkan tahapan pembelajaran yang sejalan dengan kaidah ilmiah yang telah ditetapkan.

Senam Aerobik

Pola langkah cepat diiringi musik dan bimbingan instruktur biasanya digunakan dalam latihan aerobik, yang merupakan komponen pelatihan berbasis oksigen. Berbicara tentang senam aerobik sebenarnya memerlukan penjelasan lebih lanjut karena jenisnya sangat banyak dan masing-masing memiliki ciri khas yang unik, namun sama saja jika dikaitkan dan diakui oleh organisasi-organisasi bergengsi

dalam skala nasional maupun dunia. Dalam hal ini, cukup melakukan senam aerobik yang dibahas pada salah satu materi pembelajaran aktivitas ritmik. Penjelasan berbeda tentang senam aerobik tercantum di bawah ini. Sebelumnya dikenal sebagai olahraga aerobik, senam memiliki Olahraga kompetitif yang didefinisikan sebagai olahraga yang akar artistiknya berasal dari olahraga aerobik tradisional (kelas aerobik), dan yang ditampilkan melalui koreografi yang menggabungkan intensitas kardiovaskular, dinamika, dan pola gerakan tingkat tinggi aerobik kreatif dengan memasukkan komponen-komponen dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Penampilan atlet harus selaras dengan musik pilihannya.

Jenis teknik Dasar Senam Aerobik

Keterampilan utama yang perlu dikuasai guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan mutu pengajaran adalah senam. Metode Tarian aerobik dasar merupakan gerakan dasar dari senam aerobik. Pola gerak atau pola gerak dasar tari aerobik meliputi pelurusan persendian tubuh, Langkah Dasar, gerak dan ayunan lengan, musikalitas.

Cara melakukan teknik dasar Senam Aerobik

1. Body Alignment: Cara Meluruskan Sendi pada Tubuh

Untuk menjaga tubuh pada posisi yang tepat dan menjaga bagian tubuh yang diperlukan Untuk bergerak di lantai, melompat ke udara atau turun dan mendarat kembali di atasnya, dan bergerak dalam salah satu skenario ini, seseorang harus menyelaraskan tubuhnya dalam garis lurus sesuai dengan posisi tulang punggungnya. Dimulai dengan batang tubuh, tubuh bagian bawah, dan panggul, pemosisian dan stabilisasi melibatkan kontraksi otot perut dan pinggang, melebarkan dada, dan menurunkan bahu. Gerakan yang terkendali dan tepat terjadi di seluruh sendi lengan dan kaki untuk melatih otot-otot tertentu. Singkatnya, setiap gerakan melibatkan pelurusan sendi untuk setiap sendi.

2. Langkah Dasar

Langkah dasar pertama adalah berbaris dengan cara tradisional berdampak rendah sambil mendarat di atas telapak kaki (pangkal jari, ujung telapak kaki). Ada dua gerakan mendasar: lari dan pilihan gerakan berdampak tinggi yang menjaga batang tubuh yang terus berkontraksi. Langkah gerak dasar yang ketiga adalah lompat; ini adalah kombinasi gerakan tinggi atau benturan rendah dari ekstensi sendi lutut dan fleksi/fleksi sendi panggul. Saat melakukan gerakan ini, telapak kaki dapat ditekek kuat (fleksi) atau dikunci lurus (titik). Mengangkat lutut adalah salah satu dari gerakan dasar empat langkah. Mereka melibatkan mengangkat lutut ke ketinggian minimum setara dengan pinggang dan mengunci telapak kaki dengan kuat atau lurus (titik).

3. Cara melakukan gerak dan ayunan lengan

Ayunkan lengan Anda dan gerakkan. Latihan aerobik pada dasarnya sama dengan melakukan berbagai gerakan tangan dan lengan yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Teknik gerakan ini berbeda karena latihan aerobik melibatkan gerakan. Hal ini dicapai dengan mengoptimalkan fungsi gerakan tangan dan lengan untuk memenuhi tujuan pengembangan dan peningkatan kebugaran. Berbagai gerakan ini, yang meliputi penculikan, adduksi, pronasi, rotasi, fleksi, ekstensi, dan bentuk lainnya, bersifat mekanis dan dilakukan sesuai dengan prinsip mekanika gerak manusia.

4. Cara melakukan gerak dengan musikalisasi

Hal ini dicapai dengan melalui fase pertama mengidentifikasi irama, memastikan bahwa tindakan yang dilakukan tetap dalam ritme yang diinginkan. Pembukaan lagu yang bermakna sebagai tanda dimulainya suatu gerakan kemudian dipelajari. Pada titik ini, pelaku senam aerobik dapat mengidentifikasi pola yang biasanya terdiri dari delapan ketukan (4/4 kali), ditandai dengan perubahan warna

pada musik dan bunyi instrumen yang berbeda (seperti bunyi terompet, senar drum, atau lainnya. alat musik) (Herlambang, 2017).

a. *Senam Yoga*

Senam yoga merupakan gabungan dari gerakan tubuh, pernapasan dan meditasi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta mengurangi stres dan ketegangan (Wahyuni et al., 2021).

b. *Senam Pilates*

Senam pilates berfokus pada pengembangan kekuatan inti tubuh, stabilisasi otot dan pernapasan. Gerakan-gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan postur tubuh, fleksibilitas dan kekuatan otot tanpa membebani sendi.

c. *Senam Zumba*

Zumba adalah senam yang menggabungkan tarian dengan musik ritmis. Senam ini membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, koordinasi dan keceriaan.

d. *Senam Lantai*

Senam lantai melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan di atas matras. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot dan keseimbangan.

e. *Senam Jantung*

Senam jantung menggabungkan gerakan senam aerobik dengan unsur-unsur tinju dan bela diri. Hal ini membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan koordinasi (Murbawani et al., 2006).

f. Senam Kebugaran Mental

Senam ini berfokus pada keseimbangan antara tubuh dan pikiran dan tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan mental, fleksibilitas dan energi. (Setiawan & Soraya, 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan diatas yaitu pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya berkaitan dengan kebugaran fisik dan keterampilan motorik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada pengembangan fungsi kognitif individu. Fungsi kognitif, termasuk pemrosesan informasi, pemecahan masalah, memori jangka pendek, pemahaman konsep, dan perencanaan serta pengorganisasian, merupakan aspek-aspek kunci yang dipengaruhi oleh pendidikan jasmani. Selain itu, konsep kebugaran jasmani menyoroti pentingnya menjaga tingkat kebugaran untuk mendukung kemampuan fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Upaya pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, melalui latihan kondisi fisik, dianggap krusial untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, individu dapat lebih efektif dan efisien dalam melaksanakan tugas-tugasnya.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pemahaman konsep dan strategi pembelajaran yang tepat sangat diperlukan untuk mencapai pengembangan empat dimensi utama, yaitu: fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu, perencanaan yang baik, penyajian konten yang sesuai, penerapan strategi pembelajaran yang efektif, dan penilaian yang tepat adalah kunci untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang holistik.

Penelitian ini memberikan wawasan yang belum pernah dimiliki oleh peneliti sebelumnya.

REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 331–332.
- Armade, M., Janiarli, M., & Manurizal, L. (2021). Minat Peserta Didik terhadap Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018). *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.1859>
- Burhaein, E. (2017). Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Darmawan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Firmansyah. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 154–164.
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286>
- Ingrid Robot, J., Adiputra, I. N., Lesmana, S. I., Sutjana, D. P., Griadhi, I. P. A., & Imron, M. A. (2019). Penambahan Senam Otak Pada Program Senam Sehat Anak Indonesia (Ssai) Dapat Meningkatkan Memori Jangka Pendek Dan Indeks Kesegaran Jasmani Siswa Sd Inpres Pondang. *Sport and Fitness Journal*, 091. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i01.p02>
- Jurnal, J., Olahraga, K., Latif, A., Hizbulloh, S., & Resita, C. (2023). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Capaian Belajar Peserta Didik. 1(2),

46–53.

- Lismana, O., & Suwarni. (2021). Pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap kebugaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 1(1), 5–10. <https://doi.org/10.33258/edusport.v2i01.1373>
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita Hipertensi Di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. *Intelektiva : Jurnal Ekonomi, Sosial Dan Humaniora*, 3(6), 1–5. <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/696>
- Murbawani, E. A., Ss, D., & Subagyo, H. W. (2006). Perbedaan Profil Lipid Pada Peserta Senam Jantung Sehat. *Jurnal Gizi Indonesia*, 1(2), 26–33. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/3242>
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Nurlaeliah, R., Prasetyo, T., & Firmansyah, W. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar Gugus III Kecamatan Caringin. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 13(1), 37–54. <https://doi.org/10.31603/edukasi.v13i1.5044>
- Oktaviani, R., Iqbal, M., Suherman, I., & Sya, M. F. (2023). *Upaya Peningkatan Minat Baca di SDN Cibalung 02 dengan Program Pojok Baca*. <https://doi.org/10.30997/ejpm.v4i1.6623>
- Prasetyo, T., Alya, N., & Rahmatillah, F. (2023). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Anak: Studi Kualitatif Tentang Pola Asuh Dan Pembinaan Keluarga. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 9, 207–215. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JPM>
- Putri, M., & Unib, P. (2019). *PENGARUH LATIHAN SKJ 2018 TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PUTRI PENJAS UNIB*

Intan Soraya Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu. 3(2), 249–255.

- Ramadhan, D. A., & Priyono, B. (2022). Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Di Sd Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 3(2)*, 356–365. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60920>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(1)*, 125. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7414>
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 1(1)*, 1–7. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
- Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. *Seminar Nasional Olahraga 2016*, 119–139. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A
- Syarif Hidayat. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching, 1(1)*, 12–21.
- Wahyuni, A., Salafas, E., Hidayatika, N. A., Farida, A., & Zulaikhah, F. (2021). Yoga Pada Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 7-10 Tahun. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan, 2*, 125–131.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif, 3(2)*, 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of Scientific Communication (Jsc), 1(1)*, 1–13. <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>