

Penerapan Senam Aerobik dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Ateri Aktivitas Senam di Madrasah Tsanawiyah Al-Imamiyah Tahun 2023-2024

Mohammad Taufikurrahman¹, Dyas Andri Prasetyo², Noer Wachid Riqzal Firdaus³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekresi, STKIP PGRI Sumenep

E-mail : Mohammadtaufikurrahman24@gmail.com¹, dyasanry@stkippggrisumenep.ac.id²,
riqzal@stkipsumenep.ac.id³

Article History:

Received: 20 Maret 2025

Revised: 09 April 2025

Accepted: 14 April 2025

Keyword: Penerapan,
Senam Aerobik, Semangat
Belajar

Abstraks: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam aerobik dalam meningkatkan semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam di Madrasah Tsanawiyah Al-Imamiyah Pasongsongan Sumenep pada tahun pelajaran 2023-2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengetahui semangat belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan senam aerobik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik memberikan penerapan positif terhadap peningkatan semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, senam aerobik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan semangat belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran materi aktivitas senam.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kesehatan fisik siswa. Salah satu bentuk kegiatan yang sering dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam aerobik, yang tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan semangat belajar siswa. Semangat belajar yang tinggi akan mempengaruhi hasil pembelajaran, terutama dalam mata pelajaran yang memerlukan konsentrasi dan keterlibatan fisik seperti pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa, terutama dalam membentuk karakter dan kebugaran tubuh yang optimal. Salah satu aspek yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani adalah melalui senam aerobik. Senam aerobik merupakan bentuk latihan fisik yang dilakukan dengan gerakan ritmis yang melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan semangat belajar siswa.

Semangat belajar ialah antusias yang diperlihatkan oleh siswa pada sikap yang positif dalam kegiatan pembelajaran. Semangat belajar ialah dorongan untuk terlibat pada proses pembelajaran guna mendapatkan pengetahuan serta keterampilan.

Di MTs Al-Imamiyah, kegiatan senam aerobik diterapkan sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani. Penetapan senam aerobik dalam pembelajaran ini sangat diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan semangat belajar siswa, terutama dalam memahami materi aktivitas senam. Melalui senam aerobik, siswa diharapkan tidak hanya memberi manfaat fisik, tetapi juga merasakan peningkatan motivasi dan energy dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik dapat merangsang aliran darah yang lebih lancar keotak, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki mood, yang pada gilirannya sangat berpengaruh dalam proses belajar.

Di MTs Al-Imamiyah Pasongsongan Sumenep, senam aerobik diterapkan sebagai bagian dari materi pembelajaran, dengan harapan dapat memberikan dampak positif terhadap semangat belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan senam aerobik terhadap semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi aktivitas senam di madrasah tersebut pada tahun pelajaran 2023-2024. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pengelola pendidikan, guru, dan pihak terkait mengenai pentingnya kegiatan fisik dalam meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa.

Selain itu, senam aerobik juga dapat membantu siswa mengatasi stres dan kelelahan akibat aktivitas yang padat. Kegiatan fisik yang menyenangkan ini berperan sebagai penghilang ketegangan dan dapat memperbaiki kualitas tidur, yang berpengaruh langsung kepada kesiapan mental dan fisik siswa saat belajar. Oleh karena itu penerapan senam aerobik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di MTs Al-Imamiyah untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan meningkatkan semangat belajar siswa.

Melalui penelitian ini, penulis bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang penerapan senam aerobik dalam meningkatkan semangat belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani materi aktivitas senam di MTs Al-Imamiyah pada tahun ajaran 2023-2024. Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan konstibusi positif terhadap pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif di sekolah tersebut, serta memberikan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya integrasi kegiatan fisik dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam aerobik dalam meningkatkan semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi aktivitas senam di Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah Pasongsongan Sumenep tahun pelajaran 2023-2024. Dengan melalui pengumpulan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Di ambil dari kelas 1-3 yang jumlahnya 42 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Memahami Makna Senam Aerobik

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas lainnya dilakukan dengan zona latihan, durasi antara 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan sedikit fungsi kardiovaskular dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi.

Menurut Abdul Alim senam aerobik membuat awet muda, manfaat dari aerobik bagi tubuh sangat banyak, yakni menjaga stamina tubuh, kebugaran tubuh, mengencangkan otot-otot tubuh atau membentuk tubuh menjadi kelihatan indah, melancarkan peredaran darah serta mengurangi kelebihan lemak dalam tubuh.

Perkembangan olahraga senam aerobik ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu di Kota Lubuklinggau ini. Senam aerobik juga telah dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dimana komposisi tubuh menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, lemak dan cairan di dalam tubuh.

High Impact adalah terdapat lompatan-lompatan, karena tujuannya untuk meningkatkan power dan kardiovaskuler latihan ini dilakukan dengan intensitas tinggi. Low Impact adalah gerakan yang cocok untuk pemula yaitu tidak memakai lompatan tujuannya untuk daya tahan atau stamina (Endurance). Sedangkan Body Language adalah gerakan yang sering kali ditambahkan dengan kontraksi otot. dengan melakukan kontraksi bagian pinggul dan perut, maka akan meningkatkan kekuatan otot perut, bokong hingga otot-otot dasar rongga panggul.

Faktor kemampuan siswi faktor pembelajaran tentang senam aerobik juga masih sangat rendah. Selain faktor gerak pengetahuan serta gerak dasar faktor fisik juga sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan dalam pencapaian kebugaran jasmani yang baik. Dengan melakukan senam aerobik secara terus menerus dan rutin, maka badan akan sehat karena didalamnya mengedepankan keseimbangan tubuh/anggota badan, alat indra dan sifat manusia dengan alam sekitar. Sehingga akan mempengaruhi kegiatan pembelajaran. Rasa malas berkurang, semangat bertambah bahkan rasa ngantuk pun hilang. Berdasarkan uraian diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang senam aerobik karena siswi harus memiliki fisik dan kebugaran jasmani yang baik agar mempermudah siswi kelas X untuk melakukan aktivitas belajar.

Senam Aerobik mempunyai pengertian yang luas dari pada gambaran sehari-hari. Pelopor aerobik adalah Kenneth Cooper pada tahun (1960), dan merupakan konsep latihan baru. menjelaskan bahwa dengan iringan musik dan gerakan yang teratur, dapat membuat tubuh memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung/nadi. Menurut Rosidah, senam aerobik atau senam kesegaran jasmani adalah suatu program kesegaran jasmani yang lengkap “meliputi latihan dan kegembiraan” dimana kita mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menendang, jogging, meragang, bergoyang, dan mengombinasikan gerakan-gerakan dansa atau dengan gerakan tari tradisional, tari rakyat bahkan tari kontemporer.

Atau pengertian lain suatu aktifitas yang terus menerus yang sekaligus memadukan beberapa gerakan yang akan menguatkan jantung, peredaran darah dan membakar lemak, tubuh menjadi lebih mudah menyalurkan oksigen yang dibutuhkan yang berarti cadangan energi dan vitalis lebih besar. Tetapi banyak sekali tidak dipahami oleh siswa sehingga dalam pelaksanaan senam aerobik disekolah siswa kelihatan belum terampil, karena kurangnya pengontrolan dalam melakukan gerakan senam dan mereka kurang tertarik dengan pembelajaran senam, sehingga siswa merasa bosan dalam pembelajaran ini.

Siswa cenderung melakukan aktifitas lain seperti bermain, mengganggu temannya dan tidak serius dalam melakukan gerakan aerobik tersebut. Tetapi ada sebagian siswa yang serius dalam melakukan gerakan aerobik, Padahal rangkaian senam aerobik sangat penting untuk kebugaran jasmani siswa. Senam aerobik bermanfaat untuk mencapai bentuk badan yang diinginkan, memperoleh peningkatan kebugaran dan kesehatan fisik maupun mental, serta dapat mempertahankan berat badan yang ideal, seperti yang dikemukakan oleh bahwa senam aerobik dapat menurunkan presentase lemak badan serta menambah Miofilamen

otot, struktur pada tulang dan jaringan ikat, Khusus pengaruhnya terhadap lemak badan.

Karena itu, tubuh kita sehat dan bugar, maka kita akan mudah menjalankan aktifitas kita dengan baik. Keadaan siswa seperti itu jika diabaikan akan menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mempelajari dan memahami materi atau gerakan senam yang dipelajari. Mengatasi masalah ini diperlukan solusi yang tepat sehingga siswa dapat melakukan senam dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan berdasarkan uraian di atas adalah dengan menggunakan metode pembelajaran komando yang dapat mempermudah siswa dalam melakukan gerakan. Guna mendapatkan gerakan aerobik yang baik maka metode komando layak digunakan karena Metode komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Tujuannya adalah penampilan yang cermat.

Senam aerobik dipilih menjadi salah satu solusi untuk masalah kelebihan berat badan karena senam aerobik termasuk ke dalam olahraga dengan sistem energi aerobik. Sistem energi aerobik adalah suatu kegiatan fisik yang membutuhkan energi oksigen dalam melakukan aktivitas tubuh.

Sistem aerobik ini selain menggunakan glukosa juga menggunakan nutrisi lain yaitu lemak dan protein. Sistem energi ini akan terpakai pada intensitas kerja rendah dan dalam waktu yang lama. Dapat disimpulkan bahwa senam, aerobik merupakan Intervensi yang efektif untuk menurunkan berat badan pada wanita, tetapi jenis senam aerobik dan durasi Intervensi harus dipertimbangkan. “manfaat senam aerobik yaitu dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan. Senam aerobik dapat berdampak pada dayatahantubuh terhadap penyakit.

2. Manfaat Senam Aerobik

CH Fajar dalam Irmayani bahwa senam aerobik mempunyai sangat banyak manfaat diantaranya manfaat fisik, misalnya semakin baiknya peredaran darah, manfaat sosial yang membuat seseorang 18 menjadi lebih percaya diri dan memperluas jaringan komunikasi. Menurut Sumaryanti, manfaat dari senam aerobik itu banyak, diantaranya yang dilihat dari segi fisik, psikologi, sosial, maupun ekonomis.

- a. Segi fisik Preventif (mencegah penyakit akibat kurang gerak), promotif (peningkatan kebugaran/ peningkatan kualitas fisik), tetapi dan rehabilitas (asma, diabetes, kegemukan, penyimpangan bentuk tubuh, dll).
- b. Segi sosial Kalau senam aerobik ini dilakukan bersama-sama akan sebagai media komunikasi, informasi dan pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan sosialnya akan semakin baik.
- c. Segi psikologis Mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan.
- d. Segi ekonomis Mengurangi biaya perawatan kesehatan.

3. Sistematika Senam Aerobik

Dalam sistematika senam aerobik menurut Djoko Pekik Irianto (2003) dimulai dengan: 1) Warming up (Pemanasan) Bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima beban pada tahap kondising. Aspek yang perlu dikerjakan pada tahap ini untuk meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot. Dengan rangkaian gerak terdiri dari aerobik ringan (jalan ditempat, langkah), s1rectclziy (penguluran), kalestenik (gerak dinamis) dan aktivitas formal (gerakan menyerupai gerakan inti). 2) Inti (Senam aerobik).

Bertujuan untuk melatih komponen kebugaran, tersusun atas dua bagian yakni : a)

Bagian aerobik: gerak kontinyu ritmik, bagian ini melatih paru jantung dan komposisi tubuh. b) Bagian penguatan atau tahanan: berisi gerakan melawan beban, baik beban berat badan sendiri, partner, maupun perlengkapan beban misalnya dumbel, karet/pegas, tongkat bola medicine dll. Pada bagian ini bertujuan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. 3) Pendinginan 4) Bertujuan mengembalikan fungsi seperti keadaan awal (sebelum latihan) secara bertahap yang ditandai dengan menurunnya suhu tubuh, berkurangnya keringat frekuensi detak jantung kembali normal.

Dengan melakukan semua tahapan di atas diharapkan agar dapat mencapai tingkat kebugaran yang maksimal. Dimana pelaku senam setelah melakukan senam aerobik tidak mengalami cedera, dan kekelahan yang disebabkan karena kurangnya melakukan pendinginan, sehingga manfaat dari senam tersebut dapat terlihat hasilnya. Dengan catatan pelaku senam aerobik dapat mengikuti tahapan yang telah ditentukan dan mengikuti instruksi pelatih dengan benar sungguh sungguh.

4. Memahami Makna Semangat Belajar

Semangat belajar ialah antusias yang diperlihatkan oleh siswa pada sikap yang positif dalam kegiatan pembelajaran. Semangat belajar ialah dorongan untuk terlibat pada proses pembelajaran guna mendapatkan pengetahuan serta keterampilan. Dari beberapa pendapat diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya semangat belajar ialah dorongan ataupun antusias yang diperlihatkan siswa melalui keterlibatannya dalam pembelajaran untuk mendapat pengetahuan dan keterampilan.

Dalam kegiatan belajar, semangat belajar sangat penting karena hadirnya semangat bisa mendorong siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya sedangkan kurangnya semangat akan menurunkan melemahkan prestasi belajar. Semangat ialah syarat yang dibutuhkan dalam belajar, siswa yang kurang bersemangat ataupun kurang mempunyai motivasi tak akan memperoleh hasil maksimal.

Agar siswa selalu termotivasi dan semangat mengikuti pembelajaran terutama di masa pandemi COVID-19 dapat di pengaruhi dari beberapa faktor, seperti kualitas guru yang selalu meningkatkan kualitas pembelajaran, metode pembelajaran yang menarik dan tepat, memaksimalkan fasilitas pembelajaran, memanfaatkan media pembelajaran. Selain hal tersebut, masih terdapat banyak faktor yang dapat mendorong, mengerakkan dan menumbuhkan motivasi semangat belajar siswa salah satunya melalui program bimbingan konseling.

Dalam kegiatan bimbingan konseling terdapat banyak teori, teknik dan metode dalam memberikan treatment dengan tujuan menumbuhkan semangat belajar siswa. Dalam penelitian ini akan mengulas teori behavior menggunakan teknik modeling dan bercerita serta konseling keluarga atau memberikan pemahaman kepada orang tua dalam upaya menumbuhkan semangat belajar siswa.

Dalam proses belajar, motivasi seseorang tercermin melalui ketekunan yang tidak mudah patah untuk mencapai sukses, meskipun dihadang banyak kesulitan. Motivasi juga ditunjukkan melalui intensitas unjuk kerja dalam melakukan suatu tugas. McClelland menunjukkan bahwa motivasi berprestasi (achievement motivation) mempunyai kontribusi sampai persen terhadap prestasi belajar. Dari berbagai teori motivasi yang berkembang, Keller telah menyusun seperangkat prinsip-prinsip motivasi yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran, yang disebut sebagai model ARCS, yaitu:

- a. Attention (Perhatian) Perhatian peserta didik muncul karena didorong rasa ingin tahu. Oleh sebab itu, rasa ingin tahu ini perlu mendapat rangsangan, sehingga

peserta didik akan memberikan perhatian selama proses pembelajaran. Rasa ingin tahu tersebut dapat dirangsang melalui elemen-elemen yang baru, aneh, lain dengan yang sudah ada, kontradiktif atau kompleks. Apabila elemen-elemen tersebut dimasukkan dalam rencana pembelajaran, hal ini dapat menstimulus rasa ingin tahu peserta didik. Namun, perlu diperhatikan agar tidak memberikan stimulus yang berlebihan, untuk menjaga efektifitasnya.

- b. **Relevance (Relevansi)** Relevansi menunjukkan adanya hubungan materi pembelajaran dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik. Motivasi peserta didik akan terpelihara apabila mereka menganggap bahwa apa yang dipelajari memenuhi kebutuhan pribadi atau bermanfaat dan sesuai dengan nilai yang dipegang. Kebutuhan pribadi (basic need) dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu motif pribadi, motif instrumental dan motif kultural.
- b. **Motif nilai pribadi (personal motif value)**, menurut McClelland mencakup tiga hal, yaitu (1) kebutuhan untuk berprestasi (needs for achievement), (2) kebutuhan untuk berkuasa (needs for power), dan (3) kebutuhan untuk berafiliasi (needs for affiliation). Sementara nilai yang bersifat instrumental, yaitu keberhasilan dalam mengerjakan suatu tugas dianggap sebagai langkah untuk mencapai keberhasilan lebih lanjut. Sedangkan nilai kultural yaitu apabila tujuan yang ingin dicapai konsisten atau sesuai dengan nilai yang dipegang oleh kelompok yang diacu peserta didik, seperti orang tua, teman, dan sebagainya.
- c. **Confidence (Percaya diri)** Merasa diri kompeten atau mampu, merupakan potensi untuk dapat berinteraksi secara positif dengan lingkungan. Prinsip yang berlaku dalam hal ini adalah bahwa motivasi akan meningkat sejalan dengan meningkatnya harapan untuk berhasil. Harapan ini seringkali dipengaruhi oleh pengalaman sukses di masa lampau. Motivasi dapat memberikan ketekunan untuk membawa keberhasilan (prestasi), dan selanjutnya pengalaman sukses tersebut akan memotivasi untuk mengerjakan tugas berikutnya.
- d. **Satisfaction (Kepuasan)** Keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan akan menghasilkan kepuasan. Kepuasan karena mencapai tujuan dipengaruhi oleh konsekuensi yang diterima, baik yang berasal dari dalam maupun luar individu. Untuk meningkatkan dan memelihara motivasi peserta didik, dapat menggunakan pemberian penguatan (reinforcement) berupa pujian, pemberian kesempatan, dsb. Dalam pembahasan ini yang dimaksudkan adalah semangat belajar. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa semangat belajar adalah antusias yang ditunjukkan oleh seorang siswa dalam sikap yang positif dalam sebuah pembelajaran.

5. **Karakteristik Siswa Yang Memiliki Semangat Yang Tinggi**

Untuk mengetahui siswa bersemangat dalam belajar atau tidak bersemangat dalam belajar bukanlah hal yang sulit. Berikut karakteristik perilaku siswa yang mempunyai semangat belajar yang tinggi, yakni:

- a. Mengerjakan tugas dengan segera tanpa menunda Siswa yang bersemangat tinggi dalam belajar tentu bersegera dalam mengerjakan tugas, dan tidak terlihat tanda-tanda malas dalam dirinya.
- b. Rajin, tekun dan sungguh-sungguh Siswa yang bersemangat dalam proses pembelajaran tentu terlihat fokus dan rajin dalam memperhatikan materi, tekun dalam belajar, teliti dan sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas serta memiliki ketertarikan yang kuat dalam belajar.

- c. Menginginkan tugas tambahan Seseorang yang bersemangat tinggi dalam belajar pasti menginginkan tantangan yang lebih besar dengan meminta atau menginginkan tugas tambahan agar dirinya dapat belajar lebih.
- d. Suka duduk dikursi depan Siswa yang memiliki semangat tinggi dalam belajar pasti menginginkan tempat duduk terdepan agar konsentrasinya tetap stabil ketika pembelajaran berlangsung, terlebih lagi duduk tepat dihadapan meja guru. Hal ini dikarenakan adanya hasrat meraih keberhasilan dalam proses.
- e. Tidak mudah putus asa dan lelah Tidak mudah putus asa dan lelah dalam belajar merupakan efek samping dari semangat belajar dalam diri siswa. Ia selalu mencoba berbagai cara agar tercapainya kesuksesan.

Untuk mencapai hasil belajar yang tinggi, inovasi yang menggugah semangat dan motivasi siswa dalam belajar tentu diperlukan untuk membentuk siswa yang kreatif, inventif, kritis, dan mandiri. Memperoleh pengetahuan ialah komponen penting dari proses pembelajaran adalah motivasi. Karena motivasi mempengaruhi baik tidaknya kegiatan belajar, teknik belajar, dan pekerjaan tugas diselesaikan di kelas.

6. **Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Semangat Belajar Siswa**

Faktor yang memengaruhi belajar dibagi menjadi tiga yaitu faktor sosial, individual, dan struktural. Faktor individual yaitu faktor secara internal siswa, seperti kondisi jasmani maupun rohani. Faktor sosial yaitu faktor secara eksternal siswa, seperti kondisi di lingkungan. Sedangkan faktor struktural ialah suatu pendekatan pembelajaran yang mencakup metode maupun strategi yang digunakan guru dan siswa dalam melakukan kegiatan belajar:

a. **Faktor Internal**

Faktor internal adalah factor yang berasal dari dalam diri siswa dalam proses belajarnya meliputi aspek fisiologis dan psikologis. a) Aspek Fisiologi Aspek fisiologi yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa yakni faktor kesehatan dan cacat tubuh. Dalam belajar tentu dibutuhkan kondisi fisik yang sehat dalam artian tidak mudah kelelahan. Dan cacat tubuh seorang siswa pun tentu akan mempengaruhi proses belajarnya. b) Aspek Psikologi Slameto (2003) mengemukakan bahwa ada beberapa aspek psikologi yang dapat mempengaruhi proses belajar yakni minat (kecenderungan besar akan sesuatu), intelegensi (kecakapan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dalam situasi baru secara cepat dan efektif), perhatian (keaktifan jiwa yang tertuju pada sekumpulan objek), bakat (bahan ajar yang akan dipelajari harus sesuai bakat siswa), motif (erat hubungannya dengan tujuan yang hendak dicapai), serta sikap siswa (gejala internal yang berdimensi aktif berupa kecenderungan dalam merespon dengan cara yang relative tetap).

b. **Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri siswa dalam proses belajar nya yang meliputi dua yakni faktor lingkungan sosial dan non sosial. a) Faktor Lingkungan Sosial Lingkungan sosial dapat berupa pendidik, civitas akademik dan kawan sekelas. Di sekolah seluruh pihak pasti memberikan teladan terbaiknya bagi tumbuh kembang siswa dalam proses belajarnya. Namun, kembali pada bagaimana keadaan keluarga siswa yang menjadi lingkup terdekatnya. Apakah keluarga dapat memberikan pengaruh baik atau buruk terhadap aktivitas belajar siswa. b) Faktor Lingkungan Non Sosial Lingkungan non sosial dapat berupa

sekolah, letaknya, alat pembelajaran, kondisi cuaca ataupun waktu belajar yang dipergunakan. Faktor-faktor tersebut dikatakan turut menjadi penentu keberhasilan belajar siswa. Muhibbin Syah (2004) mengatakan bahwasanya belajar pada pagi hari lebih efektif daripada waktu-waktu yang lainnya. Karena belajar dalam keadaan segar akan lebih baik daripada belajar dalam keadaan pengap dan udara yang panas.

c. **Faktor Struktural**

Yang dimaksud faktor struktural yaitu pendekatan proses belajarnya yang berpengaruh terhadap tingkat keberhasilan proses pembelajaran. Selain itu, gaya belajar juga turut mempengaruhi sebab gaya belajar menjadi penunjang kenyamanan belajar siswa dan baik untuk siswa itu sendiri (Slameto, 2003). Dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor internal, eksternal bahkan faktor struktural akan mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa.

7. Penerapan Senam Aerobik Dengan Semangat Belajar

Penerapan senam aerobik dengan semangat belajar dapat dilakukan dengan menggunakan latihan fisik yang menyenangkan dengan pendekatan yang mendukung pembelajaran. Berikut beberapa cara untuk melakukannya:

- a. Pemanasan yang menyenangkan, mulailah sesi senam aerobik dengan pemanasan yang seru dan mudah dipahami.
- b. Penjelasan gerakan yang jelas, sebelum melakukan berikan gerakan singkat.
- c. Penggunaan musik enerjik, mulailah dengan music yang dapat meningkatkan semangat belajar dan berlatih.
- d. Variasi gerakan, dengan memberikan gerakan baru sehingga mempunyai semangat baru.
- e. Feedback positif, berikan umpan balik yang positif.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan senam aerobik dalam meningkatkan semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Madrasah Tsanawiyah Al-Imamiyah Pasongsongan Sumenep pada materi aktivitas senam. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi dan wawancara dengan siswa, diperoleh temuan bahwa senam aerobik memberikan penerapan yang signifikan terhadap semangat belajar siswa.

1. Peningkatan Semangat Belajar

Diambil dari kelas 1-3 MTs yang jumlahnya sekitar 42 siswa. Dari 42 siswa yang dijadikan penelitian, sebanyak 80% siswa melaporkan merasa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani setelah melakukan senam aerobik. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa senam aerobik membuat mereka merasa lebih segar, fokus, dan siap untuk mengikuti kegiatan belajar selanjutnya.

2. Keterlibatan Fisik dan Psikologis

Keterlibatan fisik yang terjadi selama senam aerobik juga menunjukkan hasil yang positif. Siswa yang secara aktif berpartisipasi dalam senam aerobik cenderung memiliki semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang berpartisipasi. Siswa yang terlibat secara fisik dalam aktivitas senam merasa lebih energik dan bersemangat untuk mengikuti materi pendidikan jasmani secara keseluruhan

3. Peningkatan Konsentrasi

Setelah melakukan senam aerobik, banyak siswa melaporkan peningkatan dalam

kemampuan konsentrasi mereka selama kegiatan belajar lainnya. Siswa yang terlibat dalam senam aerobik cenderung lebih mudah fokus dalam menyerap materi pendidikan jasmani, yang sebelumnya menjadi tantangan bagi beberapa siswa.

KESIMPULAN

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas lainnya dilakukan dengan zona latihan, durasi antara 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan sedikit fungsi kardiovaskular dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi. Sedangkan semangat belajar ialah antusias yang diperlihatkan oleh siswa pada sikap yang positif dalam kegiatan pembelajaran. Semangat belajar ialah dorongan untuk terlibat pada proses pembelajaran guna mendapatkan pengetahuan serta keterampilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzan, Muhammad Akmal. Meningkatkan Kemampuan Belajar Senam Aerobik Melalui Penerapan Metode Komando pada Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo, *Seminar Nasional dan Publikasi Ilmiah FIP UM*, hlm. 2805.
- Firdaus, Muhammad Taufik. 2021. Menumbuhkan Semangat Belajar Siswa Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Intervensi Bimbingan Dan Konseling, Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol, 4, No. 2.
- Kurnia Jusuf, Jeane Betty. 2013. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika X11-1 Mertoyudan Magelang, Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nainggolan, Monica Gabriela. 2014. Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Media Pembelajaran, *Jurnal Yudistira*, Vol. 2, No. 3 Juli.
- Nuanye, Indah Putri. 2020. Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh, *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Volume 5 Oktober.
- Roffina, Zamrat Desi. 2020. Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Relasi Dan Fungsi Melalui Pendekatan Scientific, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 4 Nomor 1.
- Sa'adah, Novi Nur. 2023. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Minat Belajar Siswi Putri Kelas X SMA Negeri 1 Pegerbarang Kabupaten Tegal, *Journal of Education Research*, 4 (3).
- Utami, Desy Juwita. 2021. Pengaruh Pelatihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggu, *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol 3, No 6.
- Yuningsih, Imas. 2023. Semangat Belajar Siswa MI/SD Dan Pengaruh Pengguna Gadget, *Jurnal PGMI*, Volume 6 Nomor 1.