



**PENGEMBANGAN SENAM KREASI “AKU TAUNO RLIPU” PADA  
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
DEVELOPMENT OF “AKU TAUNO RLIPU” CREATIONAL EXERCISES  
IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

**Aswan Dai**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis; [aswan.dai@ung.ac.id](mailto:aswan.dai@ung.ac.id)

**ABSTRAK**

Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, Senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” merupakan senam yang menarik dan riang gerakannya. Gerakan-gerakan dalam Senam “*Aku Tauno Rlipu*” telah dibuat sedemikian rupa oleh para ahli senam dan senam ini merupakan bagian dari senam umum, tetapi baik untuk pelajar dan anak-anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D dengan model ADDIE serta menggunakan dua analisis teknik pengumpulan data yaitu secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil rekapan dari uji hipotesis dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif dengan syarat Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  ; jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (3,51;Aspek Kognitif 4,67;Aspek Psikomotor dan 3,33;Aspek Afektif) lebih besar dari 1,70 pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima karena harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  (Hipotesis Nol), sehingga dapat dinyatakan bahwa pengembangan permainan tradisional *kalari* di SMP Negeri Bukal pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dapat diterima dan digunakan pada proses pembelajaran Penjasorkes.

**Key Word:** Senam Kreasi, Senam *Aku Tauno Rlipu*

**ABSTRACT**

*Creative gymnastics is a movement that is carried out to channel a sense of art or a sense of beauty that is carried out to the accompaniment of music or free exercises performed rhythmically. The movements in Gymnastics "Aku Tauno Rlipu" have been made in such a way by gymnastics experts and this gymnastics is part of general gymnastics, but good for students and children. The method used in this research is R&D with the ADDIE model and uses two data collection techniques analysis, namely qualitatively and quantitatively. The results of the recap of the hypothesis test from the cognitive aspect, psychomotor aspect, and affective aspect with the condition Based on the test criteria that reject  $H_0$ ; if  $t_{count} > t_{table}$  (3.51; Cognitive Aspect 4.67; Psychomotor Aspect and 3.33; Affective Aspect) greater than 1.70 at  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$ , therefore the alternative hypothesis or  $H_a$  can be accepted because the  $t$ -count value is outside the  $H_0$  acceptance area (Nil Hypothesis), so it can be stated that the development of the traditional game of *kalari* at SMP Negeri Bukal on cognitive,*

*psychomotor, and affective aspects is acceptable. and used in the Physical Education learning process.*

**Key Word:** *Creative Gymnastics, Gymnastics Tauno Rlipu*

## **PENDAHULUAN**

Anak di usia sekolah menengah awal merupakan anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan yang sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain dan bergerak. Karena itu dalam usia ini anak memerlukan waktu untuk bergerak dan bermain, guna untuk menunjang dalam pertumbuhan dan perkembangan baik motorik maupun kondisi fisiknya. Pendidikan jasmani di sekolah yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dirasa masih belum cukup. Karena pembelajaran Penjasorkes dilakukan satu minggu sekali kurang mampu merangsang perkembangan gerak maupun untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh sebab itu perlu dilakukan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran yang diprogram dengan benar dengan mempertimbangkan bentuk, aturan serta waktu pelaksanaannya. Salah satu bentuk yang mudah dan menarik dan dapat diikuti oleh banyak orang adalah senam.

Senam adalah suatu aktivitas yang memberikan kebugaran pada tubuh, senam dilakukan dengan berupa gerakan yang mengikuti irama, senam sangat mudah dan dapat dilakukan kapan saja, dimana saja sesuai minat, senam dapat dilakukan secara berkelompok ataupun sendiri, senam dapat memberikan efek yang baik bagi tubuh seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh tubuh, selain itu senam adalah gerakan-gerakan yang melatih kebugaran pada tubuh dan dapat menambah energi atau stamina pada tubuh sehingga dapat membuat badan semakin sehat.

Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, Senam kreasi “Aku Tauno Rlipu” merupakan senam yang menarik dan riang gerakannya. Gerakan-gerakan dalam Senam “Aku Tauno Rlipu” telah dibuat sedemikian rupa oleh para ahli senam dan senam ini merupakan bagian dari senam umum, tetapi baik untuk pelajar dan anak-anak.

Senam pada hakikatnya yaitu suatu kegiatan olahraga yang menurut Syafari dan Fahrurrozi (2020:3) merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang di pertandingkan, dan biasanya dilakukan secara berkelompok, meskipun tidak jarang dilakukan secara individual. Olahraga senam menciptakan kebugaran fisik.

Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnastic* (*gymnos*) yang berarti telanjang, dengan maksud keleluasaan gerak dan pertumbuhan badan yang dilatih dapat dipantau. (Suroto dalam Fitriani dkk, 2021:28).

Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan tubuh (Candra dkk dalam Tamim dan Nopiana, 2020:33). Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan,

memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan kesehatan tubuh (Nugraha dan Berawi dalam Tamim dan Nopiana, 2020:33)

Karakteristik dan struktur gerakan senam merupakan aktifitas fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan keterampilan gerak dan kualitas fisik anak. Senam mengandung gerakan lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, *power*, daya tahan, kelincahan, serta keseimbangan pada anak. Dihubungkan dengan nonlokomotor, senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan dan keseimbangan statis. Dihubungkan dengan gerak manipulatif senam mampu merangsang kemampuan koordinasi serta pengolahan rangsang pada pusat kesadaran anak. (Pradipta, 2017:140).

Berdasarkan golongan senam menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Rasyono dan Suhartini (2019:68) bahwa senam kreasi termasuk dalam senam umum (*General gymnastics*). Senam kreasi daerah saat ini mulai luntur dari permukaan, tertutupi dengan zumba, yoga, filates dan beberapa senam kreasi lainnya.

Senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Beberapa senam kreasi daerah di Indonesia yang sudah terkenal antara lain yaitu senam poco-poco, senam tobelo dari provinsi Maluku, senam gemu famire berasal dari Provinsi Nusa Tenggara Timur (Irawan, dkk (2020:22). Seperti pada penjelasan di atas, peneliti juga ingin mengembangkan senam kreasi yakni “*Aku Tauno Rlipu*” yang berasal dari Kabupaten Buol, Provinsi Sulawesi Tengah.

Selain pengembangan senam ini yang akan dikembangkan juga senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” ini diperkenalkan kepada peserta didik untuk mengenal budaya Buol yang ada di Sulawesi Tengah lewat lagu “*Aku Tauno Rlipu*”.

Manfaat senam ini, yaitu untuk mengembangkan motorik dan menumbuhkan semangat anak. Adapun manfaat senam “*Aku Tauno Rlipu*” dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk sistem syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja ritmis gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam.

## **METODE**

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini ialah menggunakan model pendekatan jenis *Research and Development (R&D)*. *Research and Development (R&D)* adalah suatu rangkaian proses untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE terdiri dari lima tahapan pengembangan, yaitu (1) Analisis (*Analyze*), (2) Perancangan (*Design*), (3) Pengembangan (*Develop*), (4) Implementasi (*Implement*), dan (5) Evaluasi (*Evaluate*).

Penelitian ini juga menggunakan jenis data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil kuesioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas, ahli pembelajaran dan narasumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan bahan revisi produk. Data kuantitatif diperoleh melalui pengamatan dan pemberian angket terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bukal, Kecamatan Bukal, Kabupaten Buol Sulawesi Tengah dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes pada materi senam irama.

## HASIL

Hasil penelitian produk awal oleh para ahli yang telah diisi. Menurut ahli senam produk awal ini memperoleh persentase sebesar 50% dengan kategori cukup layak dan persentase sebesar 50% dengan kategori layak, menurut ahli pembelajaran produk awal ini memperoleh persentase sebesar 33.33% dengan kategori cukup layak, persentase sebesar 50% dengan kategori layak dan persentase sebesar 16.67% dengan kategori sangat layak, dan ahli multy-media memperoleh persentase sebesar 66.67% dengan kategori cukup layak, persentase sebesar 25% dengan kategori layak dan persentase sebesar 8.33% dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa video senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” sudah layak digunakan dalam pembelajaran senam irama di sekolah.

hasil penelitian produk akhir oleh para ahli yang telah diisi. Menurut ahli senam produk akhir ini memperoleh persentase sebesar 58.33% dengan kategori layak dan persentase sebesar 41.67% dengan kategori sangat layak, menurut ahli pembelajaran produk akhir ini memperoleh persentase sebesar 50% dengan kategori layak dan persentase sebesar 50% dengan kategori sangat layak, dan ahli multy-media memperoleh persentase sebesar 66.67% dengan kategori layak dan persentase sebesar 33.33% dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa video senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” sudah sangat layak digunakan dalam pembelajaran senam irama di sekolah.

Hasil uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data, baik dari percobaan yang terkontrol, maupun dari observasi (tidak terkontrol). Berdasarkan data dari uji hipotesis pengembangan permainan Tradisional *Kalari*, dapat diterima dan digunakan dalam pembelajaran PJOK.

Untuk hasil analisis pada kemampuan Afektif, Kognitif dan Psikomotor dilakukan melalui pre test dan post test pada peserta sebanyak 25 orang pada pengembangan senam kreasi daerah “*Aku Tauno Rlipu*” diperoleh deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data pengembangan senam kreasi daerah “*Aku Tauno Rlipu*”

Kriteria	Rata-Rata		Varians		Standar Deviasi	
	Pre Tes	Post Test	Pre Tes	Post Test	Pre Tes	Post Test
Kognitif	64,80	79,64	41,33	41,50	6,43	6,44
Psikomotor	65,80	86,48	75,35	79,35	8,68	8,91
Afektif	60,70	65,20	70,30	73,92	8,38	8,60

Data Penelitian; Juli 2022

Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distrinusi data atau dengan kata lain untk mengetahui sebaran data yang diperoleh normal atau tidak. Diketahui  $n=25$  dan  $\alpha = 0.05 = 0,190$ . Pengujian normalitas data, dilakukan dengan menggunakan uji liliefors. Berikut hasil normalitas data yang diperoleh:

Tabel 2 Hasil Normalitas Data

Indikator	Pre Test Lhitung (Lh)	Post Test Lhitung (Lh)	Ltabel (Lt) $\alpha 0,05 ; n = 25$
Aspek Kognitif	0,149	0,132	<b>0,173</b>
Aspek Psikomotor	0,123	0,131	
Aspek Afektif	0,111	0,122	

Data Penelitian; Juli 2022

Hasil normalitas data maka dapat disimpulkan bahwa data dari aspek kognitif, aspek psikomotor, aspek afektif baik pada pre test dan post test berasal dari populasi yang sama dan dinyatakan berdistribusi normal, dikarenakan  $L_{hitung}$  lebih kecil  $L_{tabel}$  pada  $\alpha=0,05$  ;  $n = 25$ , sehingga menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$

Hasil rekapitan dari uji hipotesis dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif dengan syarat Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  ; jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima karena harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  (Hipotesis Nol).

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Indikator	$t_{hitung} (t_h)$	$t_{tabel} (t_t)$ $\alpha=0,05$ ; $n-1 (25-1=24)$
Aspek Kognitif	3,51	
Aspek Psikomotor	4,67	1,70
Aspek Afektif	3,33	

Data Penelitian; Juli 2022

Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  ; jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1 (25-1=24)$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima karena harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  (Hipotesis Nol).

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengembangan permainan senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif dapat diterima dan digunakan pada proses pembelajaran Penjasorkes khususnya pada materi senam irama.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Bentuk produk dalam bentuk video senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran PJOK, pada siswa SMP Negeri 3 Bukal untuk mencapai tujuan pembelajaran (kompetensi dasar dan indikator pencapaian pada materi senam irama). 2) Produk dalam bentuk video senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang gerakan senam. 3) Media pembelajaran dalam bentuk video senam kreasi “*Aku Tauno Rlipu*” dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK.

## REFERENSI

- Akmal, Agustanul, Tono Sugihartono, dan Bogy Restu Ilahi. 2018. *Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar PJOK Sekolah dasar Negeri Di Kota Bengkulu*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (1) 2018. ISSN 2477-331X
- Arifin, Zainul. 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Al-Mudarris, Journal of Education, Vol. 1, No.1, April 2018. ISSN 2620-4355
- Fitriani, Johaidah mistar dan Myrza Akbar. 2021. *Kontribusi Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Birem Bayuen Kabupaten Aceh Timur*. Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi. Vol. 4, No. 1, 2021 (26-36)

- Irawan, Hendra, Martiani dan Supriyanto. 2020. *Penerapan Media Pembelajaran Audio-Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Guinness World Records (GWR) pada Mahasiswa Penjas Universitas Dehasen Bengkulu*. E-Sport: Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, Volume 1, nomor 1, Juli – Desember 2020. ISSN 2747-1608
- Juniarta, Tonang dan Siswantoyo. 2014. *Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handycap Games) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun*. Jurnal Keolahragaan, Volume 2 – Nomor 1
- Pradipta, Galih Dwi. 2017. *Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak Untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B*. Jendela Olahraga, Volume 2, Nomer 1, Januari 2017. ISSN 2527-9580
- Rasyono dan Sugih Suhartini. 2019. *Sosialisasi Senam Kreasi Daerah (senam Jago Negeri) Pada Kelompok Senam Modern di Sanggar Senam Suta Club*. Cerdas Sifa, Edisi 1 No. 2 November 2019.
- Subhan dan Auli Irfah. 2019. *Kreasi Senam Ceria Pada Taman Kanak-Kanak (Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berbasis Gerak dan Lagu)*. Jurnal Tunas Cendekia. Volume 2, Edisi 2, Oktober 2019. ISSN 2622-0849
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET
- Suhartoyo, Topo, Didik Rilastiyo Budi, Moh. Nanang Himawan Kusuma, Muhamad Syafei, Arfin Deri Listiandi dan Rohman Hidayat. 2019. *Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Saerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas*. Physical Activity Journal, Volume 1 Nomor 1 2019. ISSN 2686-5807
- Suroto, Agus Mahendra, Taufik Hidayat dan Amat Komari. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Suryadi, Didi, Y. Touvan Juni Samodra dan Edi Purnomo. 2021. *Efektifitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani*. Journal Respects, Vol. 3, No. 2, Juli 2021, pp. 9-19. ISSN 2654-7112
- Syafari, Mahayudin dan Lalu Muh. Fahrurrozi. 2020. *Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket C Setara SMA/MA Kelas XII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
- Tamim, Muhammad Husni dan Rina Nopiana. 2020. *Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan*. Lentera negeri. Vol 1, No. 1, 2020, pp. 32-36. ISSN 27467996