



Pengembangan Senam Aerobik *Fun and Healthy Together* pada Mahasiswa Angkatan 2023

Ella H. Tumuloto ^{1abcde}, Sri Novaria Ningsih Muda ^{2abc}, Sahrul Pakaya ^{3ade}, Arifuddin Puluhulawa ^{4bed}

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

Received: 27 September 2024; Accepted 1 Oktober 2024; Published 1 Oktober 2024



ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : bagaimanakah pengembangan senam aerobik *Fun and Healthy Together* Tujuan penelitian mengetahui pengembangan senam aerobik *Fun and Healthy Together*. Produk yang akan dihasilkan dalam pengembangan ini adalah buku panduan dan video pembelajaran senam aerobik *Fun and Healthy*. Senam aerobik "*Fun and Healthy*" mengandung makna bahwa olahraga tidak harus menjadi beban atau rutinitas yang membosankan. Dengan menggabungkan unsur kesenangan melalui musik, gerakan yang kreatif, dan interaksi sosial, senam aerobik menjadi aktivitas yang dinantikan dan menyenangkan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengembangan senam aerobik *fun and healthy together* mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 pada aspek kognitif, psikomotor dan afektif dapat diterima dan digunakan pada proses perkuliahan pembelajaran senam

Kata Kunci: Senam 1; Aerobik 2; *Fun and Healthy Together* 3

*Corresponding Author

Email: ella.tumuloto@ung.ac.id

Copyright © 2024 Ella H. Tumuloto 1, Sri Novaria Ningsih Muda 2, Sahrul Pakaya 3, Arifuddin Puluhulawa 4

How to Cite: Nama. (2024). Pengembangan Senam Aerobik *Fun and Healthy Together* pada Mahasiswa Angkatan 2024. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(3), 180-195.

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Pengembangan senam aerobik *fun and healthy* (menyenangkan dan sehat) pada mahasiswa pendidikan jasmani (Penjas) melibatkan pendekatan yang kreatif dan terstruktur untuk memastikan bahwa dalam pembelajaran tersebut tidak hanya efektif untuk kebugaran, tetapi juga menarik dan memotivasi. Pembelajaran senam aerobik *Fun and Healthy* ini nantinya dapat memberikan kontribusi pada pembelajaran senam terutama pada jurusan pendidikan jasmani.

Menurut Setiawan et al, (2021: 195) senam adalah suatu bentuk olahraga di mana gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan. dan senam juga membutuhkan suatu performa yang melibatkan komponen fisik”, dan menjelaskan Kuryanto et al. (2023:9527) Senam adalah jenis olahraga yang membutuhkan peforma seperti kekuatan kecepatan dan keserasian gerakan fisik. Namun disisi lain, indonesia sendiri, kegiatan senam sering dilakukan oleh setiap masyarakat, tetapi ketika perkembangan zaman maka senam dilakukan bukan hanya pada masyarakat saja, tetapi sudah

bisa dilakukan di setiap kegiatan sekolah. Namun ketika senam dilakukan di masyarakat umum, maka senam yang sering digunakan seperti senam *Aerobik*, *Zumba*, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Sedangkan senam yang dilakukan disekolah seperti SKJ, senam kreasi, dan *Aerobik* yang gerakannya disesuaikan dengan kemampuan setiap siswa.

Salah satu cabang olahraga yang dipelajari siswa di sekolah adalah senam. Senam adalah gerakan yang dilakukan oleh semua anggota tubuh dengan kombinasi keterampilan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketepatan. Selaras dengan menurut Zidan, Abduloh, dkk (2023: 588) yang menyatakan bahwa Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Menurut Muhajir dkk (2023: 45) menyatakan bahwa rangkaian gerakan artistik yang menarik akan terbentuk jika gerakan dikoordinasikan dengan cara yang sesuai dengan tata urutan gerakan yang selaras.

Senam *Aerobik* adalah jenis olahraga senam yang melibatkan berbagai gerakan yang dilakukan dengan irama musik ritmis, konsistensi, dan waktu tertentu. Istilah "*Cardio*" mengacu pada gerakan *Aerobik* yang dilakukan dengan musik yang membuat jantung berdebar-debar. Arti lain, senam *Aerobik* adalah kumpulan gerakan yang dilakukan sesuai dengan melodi musik dalam jangka waktu tertentu. Karena kata "*aero*" berarti "*udara*", senam *Aerobik* berarti senam yang menggunakan atau berhubungan dengan oksigen. Menurut Primayanti & Esser (2023: 46) menyatakan bahwa Olahraga *Aerobik* adalah jenis olahraga yang melibatkan aktivitas fisik yang berulang dan melibatkan kelompok besar otot dengan intensitas rendah hingga sedang, jenis olahraga ini memerlukan suplai oksigen untuk memenuhi kebutuhan energi selama waktu yang cukup lama. Dan disisi lain, senam juga berpengaruh dengan tumbuh kembang seorang anak. Pernyataan ini selaras dengan Dewi, dkk (2020:400) yang menyatakan bahwa Senam *Aerobik* ialah suatu kegiatan olahraga yang dapat memberi banyak manfaat terhadap tumbuh kembang anak. Pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa memenuhi persyaratan fisik untuk senam termasuk kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketepatan gerakan. Sebagai contoh, senam *Aerobik* yang memerlukan suplai oksigen untuk memenuhi kebutuhan energi dan dapat membantu pertumbuhan anak. Segala sesuatu yang dibutuhkan manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya secara alamiah dan mencapai kesejahteraan disebut sebagai kebutuhan. Kebutuhan dapat diklasifikasikan menurut tingkat kepentingannya, waktu, sifat, dan subjeknya. Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang berdampak langsung pada kelangsungan hidup manusia, sedangkan kebutuhan sekunder dan tersier adalah kebutuhan yang sangat penting tetapi tidak mengganggu kelangsungan hidup manusia.

Salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik siswa Sekolah Dasar adalah senam *Aerobik*. Ketika senam diiringi musik dan lagu, kecerdasan musik siswa juga terbina. Dengan membiasakan siswa untuk berolahraga (senam) sejak dini, kami berharap dapat meningkatkan potensi siswa dan membuat mereka menjadi lebih suka berolahraga. Ini karena olah raga sangat penting untuk tetap sehat. Aktivitas sosial ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran tubuh siswa Sekolah Dasar.

Menurut Dewi dan Rifki (2020: 400) menyatakan bahwa Senam *Aerobik* ialah suatu kegiatan olahraga yang dapat memberi banyak manfaat terhadap tumbuh kembang anak. Dan selain itu, senam *Aerobik* juga memiliki suatu manfaat untuk menjaga kebugaran jasmani. Pernyataan ini selaras dengan Zainuddin dan Ahmad (2022: 140) yang menyatakan bahwa pentingnya senam *Aerobik* dapat memberikan manfaat menjaga kebugaran jasmani upaya

meningkatkan daya tahantubuh dan mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari. beberapa pernyataan dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa Senam *Aerobik* adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik siswa Sekolah Dasar. Senam ini tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh dan motorik kasar siswa, tetapi juga meningkatkan kecerdasan musik mereka ketika mereka melakukannya dengan musik. Jika siswa dibiasakan untuk berolahraga sejak dini, diharapkan mereka akan lebih tertarik untuk melakukan aktivitas fisik yang penting untuk kesehatan mereka. Kemudian pentingnya senam aerobik dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga dan menyelaraskan kondisi fisik sehari-hari.

Senam *Aerobik* adalah senam yang masuk pada kategori senam irama tanpa menggunakan alat. Dan dalam senam *Aerobik* juga terbagi lagi menjadi beberapa jenis. Seperti menurut (Pertiwi dkk.,) dalam Dewi dan Rifki (2020 : 408) yang menyatakan bahwa senam aerobik terbagi menjadi tiga jenis yaitu *High Impact*, *Low Impact*, dan *Mix Impact*. *High Impact* melibatkan gerakan yang menerapkan tingkat kekuatan yang tinggi pada sendi, seperti berlari, melompat, dan perubahan arah yang cepat. Gerakan intensitas tinggi biasanya disertakan dengan latihan ini, yang membutuhkan banyak energi dan dapat membantu kesehatan jantung, membakar kalori, dan meningkatkan kepadatan tulang. Namun, mereka jugamembawa risiko cedera yang lebih tinggi, terutama bagi mereka yang sudah memiliki masalah sendi atau baru berolahraga. Senam *Aerobik Low Impact* adalah gerakan senam *Aerobik* yang dilakukan dengan cara ringan (benturan ringan), gerakannya tidak membutuhkan kekuatan dan kekerasan serta relative lebih lambat mengikuti irama music (Nuriah & Kamilah, 2021 : 13). *Mix Impact* adalah menggabungkan elemen dari latihan dampak tinggi dan rendah, yang menawarkan keseimbangan antara intensitas dan keamanan. Latihan ini dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran individu dan tujuan, sehingga memungkinkan pengalaman latihan yang lebih bervariasi dan menarik. Senam *Aerobik* juga ada beberapa Gerakan-gerakan yang wajib ada dalam senam *Aerobik*. Pernyataan ini selaras dengan Zainuddin dan Ahmad (2022 : 140) yang menyatakan bahwa untuk gerakan senam *Aerobik*, mulai dari pemanasan, gerakan dasar, hingga variasinya, Adapun rangkaian senam *Aerobik* dimulai yang harus diperhatikan seperti 1) pemanasan, 2) inti (senam *Aerobik*), dan 3) pendinginan.

Senam *Aerobik* dirancang untuk meningkatkan denyut jantung, kekuatan, dan ketahanan, serta membantu menjaga berat badan melalui aktivitas yang menarik dan interaktif. Tujuan senam *Aerobik* adalah untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan. Dalam dunia pendidikan, senam *Aerobik* digunakan sebagai salah satu materi aktivitas ritmik dalam Penjasorkes untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan prestasi akademik siswa. Kemudian tujuan lainnya senam *Aerobik* adalah agar siswa belajar dan membuat gerakan senam, terutama senam *Aerobik* Ini dilakukan agar siswa tidak bosan dengan senam, karena senam di sekolah dasar adalah senam SKJ, seperti yang kita ketahui. Senam kesegaran jasmani adalah kumpulan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kesehatan, dan kebugaran fisik siswa. Namun, karena gerakan senam SKJ relatif mudah, tidak banyak variasi, dan tidak menantang, siswa akhirnya akan bosan. Karena musik *Aerobik* memiliki musik yang menyenangkan, sebagian siswa merasa itu tidak menyenangkan.

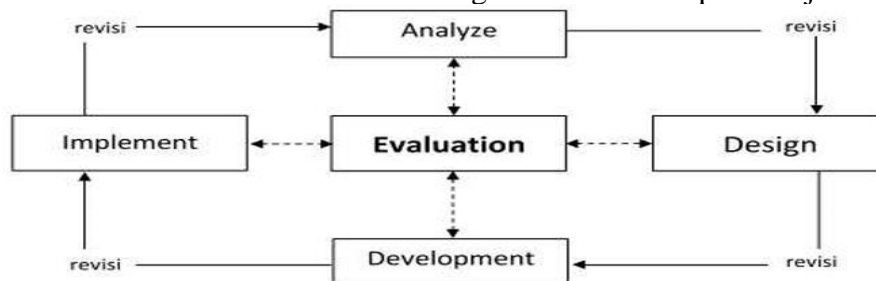
Pernyataan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa Senam *Aerobik* yang dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif, bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung, kekuatan, dan ketahanan serta membantu menjaga berat badan. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan adalah tujuan dari senam aerobik. Dalam dunia pendidikan, senam *Aerobik* digunakan sebagai salah satu materi aktivitas ritmik dalam

Penjasorkes untuk meningkatkan prestasi akademik dan aktivitas fisik siswa. Tujuan lain dari senam *Aerobik* adalah untuk mengajarkan siswa bagaimana melakukan gerakan senam. Ini dilakukan agar siswa tidak bosan dengan senam karena, seperti yang kita ketahui, senam di sekolah dasar adalah senam SKJ. Senam kesegaran jasmani (SKJ) adalah kumpulan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kesehatan, dan kebugaran fisik siswa. Namun, siswa akhirnya akan bosan karena gerakannya sederhana, tidak banyak variasi, dan tidak menantang. Senam aerobik "*Fun and Healthy*" adalah pendekatan latihan aerobik yang dirancang untuk menjadi menyenangkan sekaligus memberikan manfaat kesehatan yang optimal. Konsep ini bertujuan untuk membuat aktivitas fisik lebih menarik dan memotivasi bagi peserta, terutama mahasiswa, dengan menggabungkan elemen-elemen yang menghibur dan bermanfaat untuk kebugaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian R&D (*Research and Development*) dengan menggunakan model ADDIE. Model ADDIE adalah Model ini adalah salah satu faktor penting dalam pembuatan model yang dapat digunakan dengan mudah, efektif, dan bermanfaat bagi pengguna. Branch (2009), (Anam, et, al2020: 13) Model ADDIE terdiri dari lima (lima) langkah utama. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut: 1. Analisis (analisis): Tahap ini, peneliti menemukan masalah lapangan, juga dikenal sebagai masalah lapangan. 2. Desain (desain): Tahap ini, peneliti merencanakan pembuatan produk yang sesuai dengan masalah lapangan. Pengembangan (pengembangan): Tahap ini, peneliti membuat produk sesuai dengan rencana desain. 4. Implementasi (penerapan): Tahap ini, peneliti menerapkan apa yang sudah direncanakan dan dikembangkan untuk diuji cobakan. 5. Evaluasi (evaluasi): Tahap akhir dari penelitian ini menilai hasil uji coba akhir melalui angket. Metode penelitian *Research and Development* (R&D) digunakan untuk membuat produk dan menguji seberapa efektif produk tersebut. Penelitian yang bersifat analisis kebutuhan digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan untuk menguji seberapa efektif produk tersebut jika dapat digunakan oleh masyarakat umum. Metode penelitian dan pengembangan digunakan untuk membuat produk baru. R&D adalah jenis penelitian yang digunakan untuk membuat rancangan produk, mengembangkan dan membuat produk baru, dan menguji seberapa efektif produk tersebut. Analisis data ini diperoleh dari hasil diskusi, observasi, dan saran-saran dari para ahli, sebagai pertimbangan dalam merevisi dan mengembangkan model gerakan senam aerobik kids melalui media *video pembelajaran*.

Model ADDIE dibuat skema oleh Branch sebagai desain sistem pembelajaran sebagai berikut :



Gambar 1 Bagan Model ADDIE

Sumber: Fitria Hidayat & Muhamad Nizar (2021)

Pada penelitian pengembangan ini, dilakukan di Kampus 3 UNG. Waktu penelitian akan dilakukan sejak di terbitkannya SK Penelitian. Metode penilaian kelayakan digunakan untuk

mengumpulkan data. Lembar penilaian kelayakan digunakan untuk menilai kelayakan model gerakan senam aerobik kids melalui media video pembelajaran yang telah dikembangkan oleh pakar ahli media, dan lembar observasi digunakan untuk menilai kelayakan model gerakan senam aerobik kids melalui media video pembelajaran yang telah dikembangkan oleh pakar ahli media. Lembar penilaian kelayakan model gerakan senam aerobik kids melalui media video pembelajaran dibagikan kepada tiga validator ahli, yang terdiri dari tiga orang ahli. Selain itu, setelah model dikembangkan oleh peneliti dan sebelum diterapkan di sekolah, lembar penilaian ini juga dibagikan. Peneliti melakukan analisis data setelah dosen menilai model gerakan senam aerobik Fun And Healty Together melalui media video pembelajaran. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui seberapa baik media yang dibuat. Saran yang diberikan oleh dosen pada lembar penilaian kelayakan model gerakan Senam Aerobik Fun And Healty Together melalui media video pembelajaran berkontribusi pada peningkatan. Untuk mengukur aspek kepraktisan, lembar observasi pengembangan model gerakan Senam Aerobik Fun And Healty Together yang digunakan melalui media video pembelajaran digunakan. Tujuan bagian ini adalah untuk mengumpulkan data tentang kemampuan anak dengan menggunakan media video pembelajaran untuk mengembangkan model gerakan Senam Aerobik Fun And Healty Together. Untuk memastikan bahwa data yang mereka peroleh benar dan akurat, peneliti melakukan validasi terlebih dahulu kepada validator ahli.

Untuk mendapatkan produk model gerakan senam aerobik kids yaitu dengan teknik analisis data yang digunakan dengan media video pembelajaran berkualitas tinggi yang memenuhi aspek kelayakan dan kepraktisan. Berikut adalah langkah-langkah untuk menganalisis kriteria kualitas produk yang dikembangkan :

Analisis Kelayakan: Untuk mengevaluasi kelayakan suatu produk maka lembar observasi penilaian perlu digunakan. Data lembar observasi penilaian digunakan terhadap model gerakan senam aerobik kids melalui media video pembelajaran. Untuk menentukan kelayakan produk, nilai rata-rata aspek dari tiap validator akan dihitung. Nilai rata-rata validator kemudian akan dicocokkan dengan tabel kriteria validitas produk pengembangan berikut:

Tabel 1 kriteria kelayakan produk pengembangan berdasarkan lembar penilaian 3 ahli

INTERVAL	KATEGORI
$X > 4$	Sangat layak
$3,67 < x \leq 4$	Layak
$2,67 < x \leq 3,67$	Cukup Layak
$2 < x \leq 2,67$	Kurang Layak
$X \leq 2$	Tidak layak

Nilai rata-rata dari lembar observasi kemampuan pengembangan gerakan Senam Aerobik Fun and Healty Together melalui media *video pembelajaran* kemudian dicocokkan dengan tabel 3.8 kategori berdasarkan lembar observasi.

Tabel 2. kriteria berdasarkan lembar observasi untuk kemampuan gerakan senam Aerobik

PRESENTASI	KATEGORI
81-100	Sangat Setuju
61-80	Setuju
41-60	Tidak Setuju
0-40	Sangat Tidak Setuju




HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengenali permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam proses perkuliahan pada mata kuliah senam khususnya materi aktivitas ritmik pada program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan Rekreasi khususnya dapat dilakukan dengan cara oservasi kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan studi pustaka/kajian literature. Observasi telah dilakukan di angkatan 2023, secara empiris hasil pengamatan diketahui bahwa proses pembelajaran, khusus pembelajaran senam, terdapat beberapa kelemahan antara lain. (1) rendahnya minat mahasiswa dalam pembelajaran senam. (2) kesulitan dalam melakukan koordinasi gerakan. Uraian diatas maka akan dikembangkan gerakan senam aerobik dengan gerakan mudah diikuti dan dapat dipelajari di mana saja dan kapan saja. Diharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat: (1) dapat memotivasi mahasiswa. (2) dapat membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan. (3) dapat membuat mahasiswa lebih muda dalam melakukan gerakan.

Produk yang akan dikembangkan bagi mahasiswa merupakan media pembelajaran senam aerobik *Fun and Healty Together* yang sesuai sebagai pembelajaran senam. Maka tahap selanjutnya adalah membuat produk dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) pengkajian terhadap pembelajaran untuk mengetahui karakteristik pembelajaran senam. (2) mengembangkan produk awal senam aerobik *Funand Healty Together*, menganalisis tujuan dan karakter, menganalisis karakter mahasiswa. Maka tahap selanjutnya adalah membuat produk dengan langka-langka sebagai berikut : 1). Pengajian terhadap pembelajaran untuk mengetahui karakteristik senam aerobik *Fun and Healty Together*. 2). Mengembangkan produk awal senam aerobik *Fun and Healty Together*, 3) menganalisis tujuan dan karakter produk, menganalisis karakter siswa, menetapkan tujuan dan bentuk media pembelajaran. Produk awal dihasilkan setelah melalui proses desain dan produksi dan uji coba instrumen. Produk awal tersebut adalah video gerakan senam senam aerobik *Fun and Healty Together*. Desain produk untuk senam aerobik perlu memperhatikan kenyamanan, fleksibilitas, dan fungsi untuk mendukung intensitas serta ritme latihan. Desain produk untuk pengembangan senam aerobik dengan tema "*Fun and Healty Together*" harus mencerminkan elemen kebersamaan, keceriaan, serta kesehatan yang dapat diakses oleh berbagai kalangan.

Berikut Desain Gerakan dari Senam Aerobik *Fun and Healty Together*

N O	Gerakan
--------	---------

1	<p data-bbox="411 286 558 320">Pemanasan</p>  <p data-bbox="411 703 638 739">Sikap siap senam</p>  <p data-bbox="411 1099 793 1135">Jalan ditempat 2 x 8 hitungan</p>  <p data-bbox="411 1509 606 1545">Hitungan 2 x 8</p>
---	---



Hitungan 2 x 8

2

Inti



Gerakan Inti 1a
2 x 8 hitungan



Gerakan inti 1b2x 8 hitungan



Inti 1c
2x8 hitungan



Inti 2a
2x8 hitungan



Inti 2a
2x 8 hitungan



Inti 2b
2x 8 hitungan



Inti 2c
2x 8 hitungan

3

Gerakan Pendinginan



Pendinginan 1
4 x 8 hitungan



Pendinginan 2
2 x 8 hitungan



Pendinginan 3

Ella H. Tumuloto, Sri Novaria Ningsih Muda, Sahrul Pakaya, Arifuddin Puluhulawa., 1(3), 180-195

[2024]

2 x 8 hitungan



Pendinginan 4
2 x 8 hitungan

Development (pengembangan) Senam Aerobik *Fun and Healty Together* Senam Aerobik *Fun and Healty Together* merupakan Senam yang diciptakan untuk kalangan mahasiswa agar dapat memberikan manfaat baik untuk materi ajar perkuliahan. Unsur utama senam aerobik mencakup berbagai elemen yang mendukung efektivitas latihan, serta menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah unsur-unsur yang paling penting dalam pengembangan senam aerobik:

Gerakan Dasar (*Basic Movements*) Langkah (*Footwork*): Gerakan dasar kaki seperti *marching*, *jogging*, *grapevine*, *V-step*, dan *lunge* menjadi pondasi utama dalam senam aerobik. Lompatan (*Jumping*): Melibatkan berbagai jenis lompatan seperti *jumpingjacks*, *knee lifts*, dan *kicks* yang berfungsi untuk meningkatkan intensitas latihan. Tangan (*Arm Movements*): Gerakan tangan yang sinkron dengan kaki, seperti mengayun, mengangkat, atau merentangkan tangan, membantu meningkatkan koordinasi dan intensitas latihan. Ritme (*Rhythm*) Sinkronisasi dengan Musik: Musik menjadi elemen kunci dalam senam aerobik. Ritme gerakan senam disesuaikan dengan irama musik yang biasanya energik dan cepat, sehingga dapat menjaga motivasi serta memacu semangat peserta. Ketukan Musik: Biasanya senam aerobik dilakukan dengan mengikuti ketukan 8 atau 16 count, yang memandu gerakan secara sinkron dan teratur. Intensitas (*Intensity*) *Low Impact*: Gerakan dengan intensitas rendah, di mana satu kaki selalu menyentuh lantai, lebih lembut bagi persendian dan cocok untuk pemula atau orang yang menghindari gerakan berat. *High Impact*: Gerakan dengan intensitas tinggi, di mana kedua kaki sering melompat atau bergerak bersamaan di udara, memberikan latihan yang lebih berat dan menantang bagi kardiovaskular. *Moderate Impact*: Kombinasi antara low dan high impact, menciptakan variasi gerakan untuk latihan yang seimbang. Kontinuitas Gerakan (*Flow*) Transisi Gerakan: Dalam senam aerobik, gerakan dilakukan secara berkesinambungan tanpa jeda yang terlalu lama. Transisi antara gerakan dilakukan dengan lancar untuk menjaga kelangsungan latihan dan menjaga detak jantung tetap stabil. Koordinasi: Penting bagi setiap peserta untuk menjaga koordinasi gerakan tangan, kaki, dan seluruh tubuh secara sinkron. Daya Tahan (*Endurance*) Kardiovaskular: Senam aerobik berfokus pada peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru melalui gerakan berulang dan berkelanjutan, yang bertujuan menjaga detak jantung dalam rentang optimal selama latihan. Otot: Melibatkan penggunaan kelompok otot besar seperti kaki, lengan, dan inti (*core*), yang membantu meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan tubuh. Keseimbangan dan Fleksibilitas (*Balance and Flexibility*) Peregangan: Peregangan sebelum dan sesudah latihan penting untuk mencegah cedera, serta menjaga fleksibilitas otot dan sendi. Keseimbangan: Latihan keseimbangan dalam beberapa gerakan

aerobik membantu melatih otot inti dan mencegah risiko jatuh atau cedera.

Tempo dan Durasi (*Tempo and Duration*) Tempo: Kecepatan atau lambatnya gerakan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan latihan. Tempo musik yang cepat biasanya digunakan untuk latihankardiovaskular, sementara tempo yang lebih lambat digunakan untuk peregangan dan pendinginan. Durasi: Sesi senam aerobik umumnya berlangsung antara 30 hingga 60 menit, dengan pembagian waktu untuk pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Pengaturan Napas (*Breathing*) a. Pernapasan yang Teratur: Penting bagi peserta untuk menjaga pola napas yang teratur selama latihan. Pernapasan yang baik dapat membantu memperlancar oksigenasi tubuh dan menjaga stamina selama sesi latihan yang panjang.

Koreografi (*Choreography*) a. Pola Gerakan: Senam aerobik biasanya dilakukan dengan mengikuti koreografi tertentu yang disusun oleh instruktur. Koreografi ini mencakup kombinasi gerakan yang diulang dalam urutan tertentu untuk menciptakan latihan yang dinamis. b. Variasi Gerakan: Koreografi dapat disesuaikan dengan level peserta, dari pemula hingga lanjutan, dengan variasi gerakan yang berbeda-beda.

Musik dan Motivasi (*Music and Motivation*) a. Energi dari Musik: Musik yang berirama cepat dan enerjik memainkan peran penting dalam menjaga suasana hati dan semangat selama latihan. b. Instruktur yang Memotivasi: Instruktur senam aerobik berperan penting dalam memotivasi peserta untuk tetap bersemangat, menjaga energi, dan menjalani latihan dengan penuh antusias. Unsur-unsur ini bersama-sama membentuk dasar dari latihan senam aerobik yang efektif, menyehatkan, dan menyenangkan.

Implementasi Pengembangan Produk Senam Aerobik *Fun and Healty Together*

Deskripsi Para Ahli

Berdasarkan saran dari ahli pembelajaran, ahli senam dan ahli multy-media pada produk video senam kreasi bungo jeumpa, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk berdasarkan saran dari ketiga para ahli.

Tabel 3 Revisi Produk Awal Oleh Ahli Pembelajaran, Ahli Senam dan Ahli Multy-media

No	TIM AHLI	SARAN PERBAIKAN
1	Prof. Dr. Hariadi Said, MS (Ahli Pembelajaran)	Hasil penelitian ini sangat relevan dengan pembelajaran penjas sebab, unsur-unsur yang dibutuhkan dalam pendidikan jasmani seperti aspek kognitif, psikomotor dan afektif, dapat diwujudkan melalui kegiatan senam tersebut. Unsur-unsur fisik dan fsikis dapat berkembang pula melalui senam ini.
2	Suriyadi Datau, M.Pd (Ahli Senam)	Gerakan senam sudah sangat baik, mengandung tiga bagian utama dalam senam yaitu latihan pemansan,latihan inti dan latihan pendingan. Tempo yang digunakan sudah sesuai dengan gerakan.
3	Syaipul Oktavianto H. Musa, S.Pd (Ahli Multimedia)	Video sudah jelas

Sumber Data; Penelitian Agustus 2024

Produk akhir dari senam aerobik "*Fun and Healthy Together*" biasanya berupa serangkaian hasil atau manfaat yang diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan senam ini. Berikut adalah beberapa produk akhir yang dapat diharapkan: a. Peningkatan Kebugaran Fisik: 1) Peserta mengalami peningkatan stamina, daya tahan, serta kekuatan otot. 2) Meningkatnya fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. b. Penurunan Berat Badan: Karena aktivitas aerobik membakar kalori, banyak peserta dapat mencapai penurunan berat badan atau menjaga berat badan ideal. c. Peningkatan Kesehatan Jantung: Latihan aerobik meningkatkan kesehatan kardiovaskular, membantu menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan risikopenyakit jantung. d. Meningkatkan Mood dan Kesehatan Mental: Aktivitas fisik seperti senam aerobik dapat meningkatkan produksi endorfin, yang membantu memperbaiki suasana hati dan mengurangi stres. e. Terjalannya Kebersamaan: Program "*Fun and Healthy Together*" juga memiliki komponen sosial di mana peserta dapat berinteraksi, bersosialisasi, dan mempererat hubungan dengan sesama peserta. f. Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat: Peserta akan lebih sadar pentingnya menjalani gaya hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan menjaga pola makan yang seimbang. g. Peningkatan Koordinasi dan Ritme Gerak: Melalui berbagai gerakan aerobik, peserta akan memiliki peningkatan dalam hal koordinasi tubuh serta kemampuan mengikuti irama musik.

Jadi, secara keseluruhan produk akhir dari senam aerobik ini mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang mendukung gaya hidup sehat dan menyenangkan. Video gerakan senam dapat diakses melalui link berikut: https://s.ung.ac.id/aerobik_fun_and_healthy_together

Evaluasi Pengembangan Senam Aerobik *Fun and Healthy Together* Hasil perhitungan diperoleh nilai selisih terbesar dari $F(Z_i) - S(Z_i)$ atau Lhitung (Lh) sebesar 0,161 dan Ltabel (Lt) = $\alpha 0,05$; $n = 30$ ditemukan nilai dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif baik pre test dan post test. Berikut hasil normalitas data yang diperoleh:

Indikator	Pre Test Lhitung	Post Tes Lhitung	Ltabel (Lt) $\alpha 0,05$; $n = 30$
Aspek Kognitif	0.167	0.777	1,616
Aspek Psikomotor	0.265	0.366	
Aspek Afektif	0.187	0.198	

Sumber: Data Penelitian Agustus 2024

Berdasarkan tabel hasil normalitas data maka dapat disimpulkan bahwa data dari aspek kognitif, aspek psikomotor, aspek afektif baik pada pre test dan posttest berasal dari populasi yang sama dan dinyatakan berdistribusi normal, dikarenakan Lhitung lebih kecil Ltabel pada $\alpha=0,05$; $n = 30$, sehingga menolak H_0 dan menerima H_a

Analisis Uji Hipotesis 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 senam aerobic *funand healthy together*, dapat diterima dan digunakan dalam pembelajaran Senam mahasiswa angkatan 2023. Berikut hasil rekapan dari uji hipotesis dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif dengan syarat Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 ; jika thitung > 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 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Indikator	t _{hitung} (th)	t _{tabel} (tt) $\alpha=0,05;$ $n-1 (30-1=29)$
Aspek Kognitif	12.90	1.699
Aspek Psikomotor	14.77	
Aspek Afektif	12.88	

Sumber: Data Penelitian Agustus 2024

Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 ; jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1 (30-1=29)$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterimakarena harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 (Hipotesis Nol). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengembangan senam aerobik *fun and healthy together* mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 pada aspek kognitif, psikomotor dan afektif dapat diterima dan digunakan pada proses perkuliahan pembelajaran senam.

Setiap produk pasti terdapat kelebihan dan kekurangan terlebih lagi ini untuk anak-anak yang masih butuh asupan untuk mengembangkan aspek kognitif psikomotor, dan afektif dari anak termasuk di senam aerobik ini. Kelebihan 1. Gerakan senam yang mudah diikuti sehingga membuat mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan senam aerobik *fun and healthy together*. 2. Dapat memberikan referensi gerakan yang tidak membosankan karena bersifat menyenangkan. 3. Gerakan senam aerobik dapat membantu melatih koordinasi tubuh dan meningkatkan keseimbangan. Kelemahan 1. Tempo dan music yang digunakan merupakan tempo high impact sehingga menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mempelajari tahapan-tahapan gerakan aerobik *fun and healthy together*. 2. Jika dilakukan tanpa pemanasan yang cukup atau teknik yang benar, senam aerobik dapat menyebabkan cedera, terutama pada sendi, lutut, dan pergelangan kaki. 3. Senam aerobik bisa menjadi intens dan melelahkan, terutama bagi pemula atau mereka yang memiliki masalah kesehatan, sehingga mungkin terasa berat untuk diikuti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan untuk menghasilkan produk yang telah dilakukan, maka didapatkan produk akhir yang berupa video senam aerobik *fun and healthy together* indikator keberhasilan produk ini adalah skor total responden mahasiswa terhadap pembelajaran senam yang datanya diperoleh. Skor total tersebut patut diperhatikan, karena terkait dengan kompetensi dasar dan indikator pencapaian pada materi senam irama yang ingin dicapai melalui proses pembelajaran adalah mahasiswa dapat mempraktekkan senam aerobik *fun and healthy together*, serta nilai dari kerjasama, kejujuran, menghargai, disiplin, toleransi dan sportivitas. Dengan skor total tersebut dapat diperoleh gambaran ketercapaian kompetensi pembelajaran pada aspek kognitif, Psikomotor dan afektif. Selanjutnya berdasarkan respon terhadap hasil gambaran skor total dari penyebaran questioner dan gambaran skor total dari respon siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan senam aerobik *fun and healthy together* dapat digunakan pada pembelajaran senam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Telah dihasilkan suatu bentuk produk pengembangan senam aerobik *fun and healthy together* dan yang dapat digunakan pada pembelajaran senam, untuk mencapai tujuan pembelajaran. Produk pengembangan senam aerobik *fun and healthy together* dapat digunakan sebagai media pembelajaran pada senam irama untuk memotivasi mahasiswa melakukan gerak sederhana di mana saja karena memanfaatkan media yang sesuai dan

mudah diakses. Mempererat hubungan sosial di kalangan mahasiswa, dengan memberikan platform untuk berinteraksi secara lebih santai dan mendukung satu sama lain. Hal ini bisa berkontribusi pada peningkatan keterlibatan sosial dan rasa kebersamaan. Senam aerobik *fun and healthy together* ini bersifat menyenangkan dan dilakukan bersama-sama, mahasiswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara konsisten. Hal ini meningkatkan kemungkinan bahwa mereka akan mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, senam aerobik "*Fun and Healthy Together*" pada mahasiswa tidak hanya memberikan manfaat kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi positif pada kesehatan mental, interaksi sosial, serta mendorong mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Universitas Negeri Gorontalo yang membantu melakukan yang mendanai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustini, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan video pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa menggunakan model R&D. *Jurnal ilmiah pendidikan dan pembelajaran*, 4(1), 63
2. Anam, A. S., & Scesiarriya, V. M. (2020). Pengembangan Permainan Hadang Motorik untuk Materi Keterampilan Gerak Dasar di MI Yapendawa Bendorejo. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 13
3. Azzahra, F. F., Tarigan, B., & Carsiwan, C. (2024). ANALISIS PENERAPAN PEMBELAJARAN SENAM IRAMA DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK TUNAGRAHITA RINGAN: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 74
4. Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 400, 408
5. Faot, D., Bete, D. E. T., & Bili, L. (2023). STUDI TENTANG PROSES PEMBELAJARAN OLAHRAGA PRA REMAJA DALAM CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK PADA SISWA-SISWI KELAS VIII A SMP NEGERI SATAP OEUSAPI SOE. *Jurnal Sport & Science* 45, 5(2), 45
6. Harianto, A., Zhafirah, A., Aminah, S., Luthfiyyah, S., & Wismanto, W. (2024). Membangkitkan Semangat Belajar Siswa Sekolah Dasar Melalui Ekspansi Video Pembelajaran. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan bahasa*, 1(2), 220
7. Hidayat, F., & Muhamad, N. (2021). Model Addie (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Addie (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Model in Islamic Education Learning. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 30.
8. Irawan, H., Martiani, M., & Supriyanto, S. (2020). Penerapan Media Pembelajaran Audio-Visual dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Guinness World Records (Gwr) pada Mahasiswa Penjas universitas Dehasen Bengkulu. *e- SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 22.
9. Kanahaya, D., Khaerunisa, H., Hakiki, I. N., Iskandar, N. M., & Prasetyo, T. (2024). Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran: Manfaat Kognitif Memasukkan Senam ke dalam Pendidikan Jasmani. *Karimah Tauhid*, 3(3), 3675, 3677

10. Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), 65-66
11. Kuryanto, M. S., Santoso, D. A., Fardani, M. A., Rondli, W. S., & Hariyadi, A. (2023). PENDAMPINGAN SENAM WARGA PANTI PELAYANAN SOSIALDISABILITAS SENSORIK NETRA (PPSDSN) PENDOWO KUDUS. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 9527
12. Maburur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). Pengaruh model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar gulung depan senam lantai. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2), 195
13. Nurdin, A., & Kurnia, R. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam Olahraga Setiap Minggu Terhadap Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Lam Ateuk. *PublicHealth Journal*, 1(1). 3
14. Nuriah, I., & Kamilah, S. (2021). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Puteri Di Smk Bunga Persada Cianjur. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(1), 13
15. Oktaviani, S. N., & Syawaluddin, S. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Memperkuat Karakter Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 115-116
16. Primayanti, I., & Esser, B. R. N. (2023). Pelatihan Senam Aerobik Pada Ibu-Ibu Pkk Desa Danger Selatan Kecamatan Masbagik. *Al-Tafani: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 46
17. Tefa, M. Z. S. I., Abduloh, A., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai di SMAN 1 Klari. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(25), 588.
18. Widiyani, E., Fakhriyah, F., Firmasyah, R., Putri, S. M., & Kartika, A. S. (2024). Karakteristik Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Profesi Guru (JIPG)*, 5(1), 52
19. Zainuddin, F., & Ahmad, N. (2022). Penyuluhan Kebugaran Jasmani Masyarakat Melalui Senam Aerobik di Kelurahan Dasan Geres Kabupaten Lombok Barat. *Pijar Mandiri Indonesia: Jurnal Pelatihan, Pengembangan, dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 140