

Pengembangan Senam Aerobik DAKO (*Dance, Kids And Enjoy*) Di SD Negeri 69 Kota Tengah

Sri Novaria Ningsi T. Muda^{1*}, Hariadi Said¹, Ella H. Tumuloto¹

¹Pendidikan jasmani, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: srinovarianingsi@gmail.com

Abstract

This study aims to create and develop Dako (Dance, Kids And Enjoy) aerobic gymnastics in rhythmic gymnastics learning for students of SDN 69 Kota Tengah which can be used to support learning so that students can more easily convey the material being taught. Dako (Dance, Kids And Enjoy) aerobic gymnastics also provides insight to students that Aerobic gymnastics can be used at every level of elementary school. This research is a type of research (R&D) this research was developed using five steps of the ADDIE development model, namely 1). Analysis, 2). Design, 3). Development, 4). Implementation, 5). Evaluation. Data collection techniques used were interviews, observations and questionnaires. This study produced Dako (Dance, Kids And Enjoy) aerobic gymnastics in rhythmic gymnastics learning for students of SDN 69 Kota Tengah in the form of learning media in the form of guidebooks and videos which contain music, writing and pictures. Based on the validation that has been carried out by the researcher on 3 experts, namely: gymnastics experts, learning experts and multi-media experts, the interval value was >4 with a very feasible category. The validation results showed that the Dako (Dance, Kids And Enjoy) aerobic gymnastics development product in rhythmic gymnastics learning for students of SDN 69 Kota Tengah made by the researcher was feasible to be used in the rhythmic gymnastics learning process for students of SDN 69 Kota Tengah.

Keywords: Senam Aerobic; Dance; Kids; Enjoy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mengembangkan senam aerobik Dako (Dance, Kids And Enjoy) pada pembelajaran senam irama pada siswa SDN 69 Kota Tengah yang dapat digunakan untuk mendukung pembelajaran sehingga membuat para pelajar dapat lebih mudah menyampaikan materi yang diajarkan. Senam aerobik Dako (Dance, Kids And Enjoy) ini juga memberikan wawasan kepada peserta didik bahwa senam Aerobik bisa digunakan di setiap jenjang sekolah dasar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian (R&D) penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan lima langkah model pengembangan ADDIE, yaitu 1). Analisis, 2). Design, 3). Development, 4). Implementasi, 5). Evaluasi. Teknik pengambilan data yang digunakan dengan wawancara, observasi dan kuesioner. Penelitian ini menghasilkan senam aerobik Dako (Dance, Kids And Enjoy) pada pembelajaran senam irama pada peserta didik SDN 69 Kota Tengah dalam bentuk media pembelajaran berupa buku panduan dan video yang dimana mengandung music, tulisan dan gambar. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada 3 ahli yaitu : ahli senam, ahli pembelajaran dan ahli multi-media menghasilkan nilai interval >4 dengan kategori sangat layak, hasil validasi menunjukkan produk pengembangan senam aerobik Dako (Dance, Kids And Enjoy) pada pembelajaran senam irama siswa SDN 69 Kota Tengah yang dibuat oleh peneliti layak untuk digunakan dalam proses pembelajaran senam irama pada siswa SDN 69 Kota Tengah.

Kata Kunci: Senam Aerobic; Dance; Kids; Enjoy

1. PENDAHULUAN

Senam adalah rangkaian gerakan atau aktivitas fisik yang dilaksanakan secara teratur dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kelincahan tubuh, serta memperkuat otot, memperbaiki kondisi fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selanjutnya, senam dilakukan dengan pola gerakan yang terencana dan dapat disertai dengan musik atau ritme tertentu. Senam juga bisa dipandang sebagai aktivitas rekreasi, olahraga, atau latihan, dengan berbagai jenis gerakan seperti gerakan tangan, kaki, tubuh, atau kombinasi dari semuanya. Tipe-tipe gerakan dalam senam mencakup stretching, aerobik, latihan kekuatan, dan koordinasi gerakan. Sasaran utama senam adalah meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan postur tubuh. Selain manfaat fisik, senam juga dapat membantu melepaskan stres dan meningkatkan mood serta memberikan nilai mental dan spiritual kepada mereka yang melakukannya. Senam juga dapat

meningkatkan rasa percaya diri seseorang dan menurunkan risiko cedera jika dilakukan dengan benar dan teratur. Ada berbagai jenis senam, seperti aerobik, irama, artistik, *zumba*, dan lainnya, yang dapat dipilih sesuai dengan preferensi dan kebutuhan individu. Dengan demikian, senam menjadi salah satu jenis olahraga yang menyeluruh dan bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh serta pikiran.

Suatu gerakan yang melibatkan gerakan otot tubuh yang menggunakan tempo cepat bertujuan untuk meningkatkan oksigen tubuh salah satunya adalah senam aerobik. Gerakan-gerakan yang digunakan dalam senam aerobik biasanya dikombinasikan dengan suatu musik, yang menyenangkan. Dan olahraga ini memiliki suatu manfaat untuk meningkatkan jantung dan sistem peredaran darah, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, membakar kalori dengan cepat, meningkatkan mood, dan memperkuat tulang. 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. 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 & Fun, 2024) Salah satu aktifitas yang dapat membantu perkembangan fisik dan motorik anak-anak di sekolah dasar adalah senam aerobik. Ketika senam dilakukan dengan latar *music* dan lagu, keterampilan *music* siswa juga akan terlatih. Dengan membiasakan siswa berolahraga (senam) sejak usia dini, kami berharap dapat mengembangkan potensi mereka dan meningkatkan minat berolahraga. Hal ini penting karena olahraga sangat berguna untuk menjaga kesehatan. Aktifitas sosial ini bertujuan untuk mengasah keterampilan motorik kasar dan kebugaran fisik siswa sekolah dasar.

Senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* adalah jenis olahraga aerobik yang dibuat khusus untuk anak-anak, dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran mereka serta meningkatkan keterampilan koordinasi dan keseimbangan mereka. *Dako* adalah suatu nama kesayangan orang tua kepada anaknya, dengan penggunaan nama *Dako* banyak digunakan dikalangan anak-anak dibandingkan orang dewasa. Olahraga ini biasanya dilakukan dengan gerakan yang lebih sederhana dan mudah diikuti, dan menggunakan musik yang lebih menarik dan interaktif digunakan untuk meningkatkan kesenangan pada anak-anak. Dengan adanya senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* ini, dapat menghilangkan rasa jenuh dan bosan siswa ketika saat melakukan senam.

Menurut (Mabrur et al., 2021) 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, hal ini sejalan dengan yang di kemukakan oleh (Kuryanto et al., 2023) Senam adalah jenis olahraga yang membutuhkan peforma seperti kekuatan kecepatan dan keserasian gerakan fisik. Namun disisi lain, Di 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.

(Tumaloto et al., 2024) Sarana yang harus ada di sekolah salah satunya adalah sarana olahraga, lapangan, dan fasilitas lainnya yang memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sehat, 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 (Tabuk & Banjar, 2023) yang menyatakan bahwa Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Menurut (Faot et al., 2023) menyatakan bahwa rangkaian gerakan artistik yang menarik akan terbentuk jika gerakan dikoordinasikan dengan cara yang sesuai dengan tata urutan gerakan yang selaras. Sehingga dapat memberikan suatu pemahaman menyeluruh tentang mengapa senam aerobik di sekolah dasar sangat penting dan berdampak positif pada

perkembangan anak-anak. Senam aerobik dapat meningkatkan kesehatan fisik anak-anak, termasuk kekuatan jantung dan paru-paru, sirkulasi darah yang lebih baik, fleksibilitas yang lebih baik, dan kemampuan untuk mengontrol berat badan. Senam aerobik juga meningkatkan keterampilan motorik anak-anak, seperti ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi. Dan pada Anak-anak usia Sekolah Dasar (SD), pasti mengalami suatu pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat secara fisik dan kognitif. (Kanhaya et al., 2024) menyatakan bahwa Fungsi kognitif dan fisik sangat penting dalam pendidikan jasmani karena memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, pemahaman konsep dan strategi, dan keterampilan kognitif yang lebih kompleks. Sarana yang harus ada di sekolah salah satunya adalah sarana olahraga, lapangan, dan fasilitas lainnya yang memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sehat, kemampuan untuk mengontrol berat badan. Senam aerobik juga meningkatkan keterampilan motorik anak-anak, seperti ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi. Dan pada Anak-anak usia Sekolah Dasar (SD), pasti mengalami suatu pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat secara fisik dan kognitif. (Kanhaya et al., 2024) menyatakan bahwa Fungsi kognitif dan fisik sangat penting dalam pendidikan jasmani karena memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, pemahaman konsep dan strategi, dan keterampilan kognitif yang lebih kompleks.

2. 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. (Anam & Scesiarriya, 2020) 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. 3. 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. Ada 47 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 merivisi dan mengembangkan model gerakan senam aerobik *Dako* (*Dance, Kids And Enjoy*) melalui media *video pembelajaran*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan analisis kebutuhan, dilakukan pengumpulan informasi tentang permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam suatu proses pembelajaran PJOK melalui beberapa metode, seperti wawancara dengan kepala sekolah dan guru olahraga, dan melakukan observasi terhadap situasi sekolah. Hasil dari pengumpulan informasi tersebut digunakan untuk mengidentifikasi berbagai keperluan yang akan dibutuhkan. Pada tahapan desain pengembangan senam aerobik *Dako* (*Dance, Kids And Enjoy*) dibuat khusus untuk anak-anak, dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran mereka serta meningkatkan keterampilan koordinasi dan keseimbangan mereka. *Dako* adalah suatu nama kesayangan orang tua kepada anaknya, dengan penggunaan nama *Dako* banyak digunakan dikalangan anak-anak dibandingkan orang dewasa. Olahraga ini biasanya dilakukan dengan gerakan yang lebih sederhana dan mudah diikuti, dan menggunakan musik yang lebih menarik dan interaktif digunakan untuk meningkatkan kesenangan pada anak-anak. Dengan adanya senam aerobik *Dako* (*Dance, Kids And Enjoy*) ini, dapat menghilangkan rasa jenuh dan bosan siswa ketika saat melakukan senam.

Produk yang akan dirancang untuk siswa adalah media pembelajaran senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* dalam pembelajaran senam. Oleh karena itu, langkah selanjutnya adalah menciptakan suatu produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: (1) melakukan penelitian terhadap pembelajaran senam untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa dalam melakukan senam aerobik. (2) mengembangkan produk awal senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* dari menganalisa minat dan pemahaman siswa. Maka, langkah selanjutnya adalah menciptakan sebuah produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut : (1) melakukan penelitian terhadap pembelajaran senam untuk meningkatkan minat, dan pemahaman siswa dalam melakukan senam aerobik. (2) mengembangkan produk awal senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)*.

Pada tahapan develop (pengembangan) yang divalidasi oleh ahli pembelajaran, ahli senam, dan ahli multy-media di peroleh nilai rata-rata 99,99 dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *video* senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* dapat digunakan menjadi model pembelajaran senam irama di SDN 69 Kota Tengah. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah di isi oleh ahli pembelajaran, ahli senam, dan ahli multy-media di peroleh nilai rata-rata 99,99 dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *video* senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* dapat digunakan menjadi model pembelajaran senam irama di SDN 69 Kota Tengah.

Pengembangan senam aerobik mencakup berbagai elemen penting yang saling mendukung untuk menciptakan latihan yang efektif dan menyenangkan. Dimulai dari gerakan dasar seperti langkah kaki (marching, lunges), gerakan tangan, dan lompatan (jumping jacks, knee lifts) yang membentuk pondasi utama. Intensitas latihan dibedakan menjadi low, moderate, dan high impact sesuai dengan tingkat kebugaran peserta. Ritme dan tempo musik menjadi pengatur alur gerakan, dengan ketukan 8 atau 16 count yang disesuaikan dengan cepat-lambatnya musik. Durasi latihan umumnya berkisar antara 30–60 menit dan dibagi dalam tiga bagian: pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Musik enerjik dan instruktur yang memotivasi turut mendorong semangat peserta selama latihan.

Selanjutnya, koreografi menjadi unsur utama dalam menciptakan variasi gerakan yang terstruktur dan menarik, disesuaikan dengan level kemampuan peserta. Kontinuitas gerakan dijaga melalui koordinasi dan transisi yang halus untuk mempertahankan kestabilan detak jantung. Keseimbangan dan fleksibilitas juga dilatih melalui peregangan dan gerakan yang melatih otot inti agar terhindar dari cedera. Selain itu, senam aerobik meningkatkan daya tahan otot dan kardiovaskular, dengan melibatkan kelompok otot besar dalam gerakan berulang. Terakhir, pengaturan napas yang teratur sangat penting untuk menjaga oksigenasi tubuh dan mendukung stamina selama latihan berlangsung.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah di isi oleh ahli pembelajaran, ahli senam, dan ahli multy-media di peroleh nilai rata-rata 99,99 dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *video* senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* dapat digunakan menjadi model pembelajaran senam irama di SDN 69 Kota Tengah. Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan untuk menghasilkan produk yang telah dilakukan, maka di dapatkan produk akhir berupa senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* pada siswa SD NEGERI 69 KOTA TENGAH indikator keberhasilan produk ini adalah skor total responden siswa terhadap media pembelajaran senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* yang datanya diperoleh dari kuesioner yang disebarkan pada siswa.

Skor keseluruhan tersebut perlu diperhatikan, karena berkaitan dengan kompetensi dasar dan CP (capaian pembelajaran) pada materi pembelajaran senam yang ingin dicapai melalui proses pembelajaran adalah siswa dapat mempraktikkan senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)*, serta nilai dan kerja sama, kejujuran, menghargai disiplin, toleransi, dan sportivitas. Dengan skor keseluruhan tersebut dapat diperoleh gambaran pencapaian kompetensi pembelajaran pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif pada siswa.

Selanjutnya, berdasarkan respon terhadap hasil gambaran skor keseluruhan dari penyebaran kuesioner dan gambaran skor keseluruhan dari respon mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* pada pembelajaran senam irama siswa D NEGERI 69 KOTA TENGAH layak untuk digunakan.

4. Kesimpulan

Pengembangan senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* pada siswa SDN 69 Kota Tengah dilakukan secara sistematis melalui model penelitian dan pengembangan (R&D), dengan tujuan menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan membangkitkan semangat siswa dalam pembelajaran olahraga, khususnya senam irama. Dirancang khusus untuk anak-anak, senam ini memadukan unsur gerak senam dengan nuansa yang menghibur. Hasil uji coba dan respons siswa melalui kuesioner menunjukkan bahwa senam *Dako* dinilai sangat baik dan mampu membantu siswa mencapai kompetensi dasar dan capaian pembelajaran (CP), mencakup aspek keterampilan motorik (psikomotor), pengetahuan (kognitif), serta sikap dan nilai karakter (afektif) seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Dengan demikian, senam aerobik *Dako (Dance, Kids And Enjoy)* layak digunakan sebagai media pembelajaran senam irama di sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Anam, A. S., & Scesiarriya, V. M. (2020). Pengembangan Permainan Hadang Motorik untuk Materi Keterampilan Gerak Dasar di MI Yappendawa Bendorejo. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 12–15. <https://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/59>
- Faot, D., Bete, D. E. M. T., & Billi, L. D. (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), 44–50.
- 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), 3669–3684. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i3.12644>
- Kuryanto, M. S., Santoso, D. A., Fardani, M. A., & Rondli, W. S. (2023). Pendampingan Senam Warga Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra (Ppsdsn) Pendowo Kudus. *Community ...*, 4(4), 9526–9533. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/19849>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Senam, P., & Fun, A. (2024). *Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023*. 1(3), 180–195.
- Tabuk, S., & Banjar, K. (2023). 3 1,2,3. 2(25), 349–365.
- Tumaloto, E. H., Ilham, A., Bernanda Rizky, O., & Datau, S. (2024). Edukasi Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Augmented Reality. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 128–134. <https://doi.org/10.37905/ljpmt.v3i2.26862FTAR>
- PUSTAKA
- Anam, A. S., & Scesiarriya, V. M. (2020). Pengembangan Permainan Hadang Motorik untuk Materi Keterampilan Gerak Dasar di MI Yappendawa Bendorejo. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 12–15. <https://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/59>
- Faot, D., Bete, D. E. M. T., & Billi, L. D. (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), 44–50.
- 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), 3669–3684. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i3.12644>
- Kuryanto, M. S., Santoso, D. A., Fardani, M. A., & Rondli, W. S. (2023). Pendampingan Senam Warga Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra (Ppsdsn) Pendowo Kudus. *Community ...*, 4(4), 9526–9533. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/19849>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Senam, P., & Fun, A. (2024). *Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023*. 1(3), 180–195.
- Tabuk, S., & Banjar, K. (2023). 3 1,2,3. 2(25), 349–365.

Tumaloto, E. H., Ilham, A., Bernanda Rizky, O., & Datau, S. (2024). Edukasi Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Augmented Reality. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 128–134. <https://doi.org/10.37905/ljpmt.v3i2.26862>