

## Pengembangan Senam Aerobik Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu Di SMP Negeri 1 Suwawa Timur

Dewi Anggraini Gaga<sup>1\*</sup>, Ruslan<sup>1</sup>, Suriyadi Datau<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan jasmani, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

\*e-mail: dewianggraini012003@gmail.com

### Abstract

*This study aims to create and develop mongobohulotawu wawu mongodulahu aerobic gymnastics for students of SMP Negeri 1 Suwawa Timur which can be used to support learning so that teachers can more easily convey the material being taught. Mongobohulotawu wawu mongodulahu aerobic gymnastics also provides insight to students that aerobic gymnastics can be used at every level of junior high 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 with interviews, observations and questionnaires. This study produces mongobohulotawu wawu mongodulahu aerobic gymnastics in rhythmic gymnastics learning for students of SMP Negeri 1 Suwawa Timur in the form of learning media in the form of video books 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 show that the development product of Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu Aerobic gymnastics for students of SMP Negeri 1 Suwawa Timur made by the researcher is feasible to be used in the rhythmic gymnastics learning process for students of SMP Negeri 1 Suwawa Timur.*

**Keywords:** Aerobic; Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mengembangkan senam Aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu pada siswa Smp Negeri 1 Suwawa Timur yang dapat digunakan untuk mendukung pembelajaran sehingga membuat para pengajar dapat lebih mudah menyampaikan materi yang di ajarkan. Senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu ini juga memberikan wawasan kepada peserta didik bahwasanya senam Aerobik bisa digunakan di setiap jenjang sekolah menengah pertama. 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). Implemention, 5). Evaluasi. Teknik pengambilan data yang digunakan dengan wawancara, observasi dan kuesioner. Penelitian ini menghasilkan senam Aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu pada pembelajaran senam irama siswa SMP Negeri 1 Suwawa Timur dalam bentuk media pembelajaran berupa buku video yang dimana mengandung musik,tulisan dan gambar. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada 3 ahli yaitu : ahli senam, ahli pembelajaran, dan ahli multy-media menghasilkan nilai interval >4 dengan kategori sangat layak, hasil validasi menunjukkan produk pengembangan senam Aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu pada siswa SMP Negeri 1 Suwawa Timur yang dibuat oleh peneliti layak untuk digunakan dalam proses pembelajaran senam irama pada siswa SMP Negeri 1 Suwawa Timur.*

**Kata Kunci:** Senam Aerobik; Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah menengah yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional siswa melalui aktifitas jasmani. Menurut Ni Luh Wisma Darani (2020 : 14 ) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjaskes) merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sebagai

mata pelajaran yang menitik beratkan pada ranah psikomotor, tetapi tidak mengabaikan ranah kognitif dan efektif, pendidikan jasmani mencakup kegiatan pokok dan kegiatan pilihan.

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Dengan memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh, seseorang dapat merencanakan program olahraga yang dapat memberikan perubahan optimal sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Berbeda dengan kebanyakan cabang olahraga lain yang mengukur aktifitas pada objek tertentu, senam menitikberatkan pada serangkaian gerakan yang dilakukan dengan integrasi yang baik dan melibatkan setiap bagian tubuh, termasuk aspek-aspek kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan ketepatan. Dengan koordinasi yang tepat dan urutan gerakan yang harmonis, akan tercipta serangkaian gerakan artistik yang menarik. Menurut Sulfian, dkk (2022 : 1025) menyatakan bahwa senam adalah bentuk latihan fisik yang sistematis di susun dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan Lisdiana, dkk (2021: 35) Senam dapat di artikan sebagai latihan tubuh yang di pilih dan di ciptakan dengan sengaja dan berencana, di susun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Jika di lihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap di wakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sampai kemandipulatif.

Salah satu materi pembelajaran yang penting dalam PJOK adalah senam aerobik. Senam aerobik tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan gerakan, koordinasi dan kreativitas. Menurut Tri Saptono, dkk (2021: 174) yang menyatakan bahwa aerobik adalah jenis olahraga yang merangsang denyut jantung dan laju pernapasan agar meningkat dengan cepat selama sesi olahraga. Aerobik dikenal sebagai kardio yaitu olahraga yang membutuhkan oksigen untuk dikirim bagian otot yang bekerja. Contohnya senam aerobik, jalan cepat, berenang, berlari, bersepeda, zumba dan lompat tali. Dan menurut Robiyanto, Eka Supriyatna & Maharani Fatima Gandasari (2023 : 80-81) Senam aerobik merupakan bentuk rangkaian gerak yang di rancang dengan menggunakan pilihan musik/irama dan dilakukan secara sengaja sehingga adanya ketentuan irama, keberlangsungan dan waktu.

Senam aerobik memiliki manfaat bagi siswa dengan meningkatkan kebugaran fisik dan fleksibilitas tubuh. Ketika di lakukan secara teratur dan tepat, senam aerobik juga dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Dewi & Muhammad Sazeli Rifki (2020: 107) yang menyatakan bahwasanya senam aerobik dapat membentuk tubuh yang lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan.

Senam aerobik “Mongobohulotawu wawu mongodulahu” dikembangkan secara khusus untuk remaja putra dan putri dengan tujuan memberikan manfaat yang optimal bagi perkembangan fisik dan mental mereka. Tujuan utama dari senam aerobik ini adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, termasuk peningkatan kesehatan jantung dan pembuluh darah, kekuatan otot, serta fleksibilitas tubuh. Dengan mengimplementasikan gerakan-gerakan yang teratur dan dinamis, senam aerobik bertujuan untuk membantu siswa mencapai tingkat kebugaraan yang optimal. Selain itu senam aerobik “Mongobohulotawu wawu mongodulahu” juga bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan olahraga. Dengan menggunakan pendekatan yang menarik dan dinamis, diharapkan siswa akan termotivasi dalam aktifitas senam aerobik. Hal ini tidak hanya memberikan dampak positif pada kesehatan fisik mereka, tetapi juga membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental siswa. Dengan melakukan senam aerobik secara rutin, diharapkan siswa akan terbiasa dengan pola hidup sehat dan dapat menghindari berbagai masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup yang kurang aktif.

Kelemahan/kekurangan senam sebelumnya sehingga perlu dikembangkan pada Siswa Smp Negeri 1 Suwawa Timur adalah kurangnya variasi gerakan, dimana senam yang diajarkan sebelumnya hanya berfokus pada gerakan-gerakan dasar dan berulang tanpa variasi yang cukup, contohnya yaitu seperti senam SKJ. Hal ini bisa membuat siswa merasa bosan dan kurang bersemangat saat melakukan senam. Jika gerakan yang diajarkan tidak beragam dan menarik, maka siswa akan kehilangan minat dan kegiatan senam yang dianggap sebagai rutinitas yang tidak menyenangkan.

Penggunaan metode dan media pembelajaran dalam suatu proses pembelajaran merupakan salah satu cara untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam pembelajaran. Semakin kreatif seorang pengajar menentukan media pembelajaran dan metode yang di gunakan dalam pembelajaran, maka keberhasilan yang di peroleh dalam mengajar semakin besar pula. Dapat di ketahui pentingnya suatu metode dalam proses belajar mengajar dan mencapai sebuah keberhasilan dari proses belajar mengajar

Senam aerobik merupakan salah satu kegiatan olahraga fisik yang telah di akui dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dn mental manusia. Senam aerobik juga tidak hanya meningkatkan kebugaran kardivaskular, tetapi juga membantu dalam meningkatkan fleksibilitas,kekuaan otot dan keseimbangan tubuh.Selain itu, senam aerobik juga dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk membakar kalori dan mengurangi stres.Menurut Nadin Azzura Sidabutar, Dkk (2025 : 552) yang menyatakan bahwa Senam aerobik perlu dikembangkan karena memiliki berbagai manfaat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Aktifitas ini dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan dengan memperlancar sirkulasi darah dan menguatkan otot jantung, serta menurunkan resiko penyakit kardiovaskular. Selain itu senam aerobik efektif dalam membakar kalori dan lemak tubuh, sehingga membantu menurunkan berat badan dan mencegah obesitas. Latihan aerobik juga meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, membuat seseorang lebih energik dalam menjalani aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di sekolah SMP Negeri 1 Suwawa Timur pada 44 siswa dikelas IX terdapat 51,54 % bahwa rendahnya minat siswa pada keterampilan gerak senam aerobik dimana tidak semua siswa memiliki minat yang tinggi dalam melakukan senam aerobik. Banyak siswa yang merasa malu,ragu-ragu bahkan takut saat diminta untuk melakukan gerakan senam di lapangan sekolah. Pemahaman terhadap keterampilan senam aerobik dapat ditingkatkan dengan latihan bertahap, metode pengajaran yang menyenangkan sehingga siswa antusias mengikuti senam dan tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran senam irama. Dengan pendekatan yang tepat, maka minat siswa akan dapat meningkat dalam melakukan senam aerobik, dan mengembangkan keterampilan gerak siswa dengan lebih baik.

Pengamatan dilakukan pada proses pembelajaran menunjukan bahwa kegiatan yang berlangsung belum cukup aktif serta metode pembelajaran yang kurang menarik. Namun dengan strategi yang tepat seperti menggunakan musik yang sesuai dan memberikan variasi dalam metode pengajaran, minat siswa dalam senam aerobik dapat ditingkatkan.

Pengembangan senam aerobik Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu diharapkan dapat meningkatkan minat, motivasi dan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran senam aerobik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka judul penelitian ini adalah “Pengembangan Senam Aerobik Mongobohulotau Wawu Mongodulahu”

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian R&D (*Research and Development*) dengan menggunakan model ADDIE. Model ADDIE adalah pemilihan model pengembangan yang baik menjadi salah satu faktor penentu untuk menghasilkan model yang dapat diaplikasikan dengan mudah, baik dan bermanfaat bagi pengguna. Model ADDIE terdiri dari lima tahapan pengembangan, yaitu (1) Analisis (*Analyze*), (2) Perancangan (*Design*), (3) Pengembangan (*Develop*), (4) Implementasi (*Implement*), dan (5) Evaluasi (*Evaluate*). Ada 47 Metode penelitian *research and development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi dimasyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan metode R&D sehingga menghasilkan produk yang baru. R&D adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan rancangan produk, mengembangkan dan menciptakan produk baru serta menguji keefektifan suatu produk. Analisis data ini diperoleh dari hasil diskusi, observasi, dan saran-saran dari para ahli, sebagai pertimbangan dalam merivisi dan mengembangkan model gerakan senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu melalui media *video* pembelajaran.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran PJOK, Proses ini dilakukan melalui berbagai metode, seperti wawancara

dengan kepala sekolah untuk memahami kebijakan dan kendala yang dihadapi, serta observasi langsung terhadap kondisi sekolah. Hasil dari pengumpulan informasi tersebut kemudian dianalisis secara mendalam untuk menentukan berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi guna meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih optimal bagi peserta didik. Pada tahapan desain pengembangan senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu yang memadukan aspek kebugaran fisik, ritme dan kreativitas gerakan secara harmonis. Senam aerobik Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu mempertimbangan perkembangan fisik dan psikologis pada usia tersebut, sehingga gerakan-gerakannya tidak hanya meningkatkan kondisi tubuh, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan sosial.

Pada tahap develop (pengembangan) yang divalidasi oleh ahli pembelajaran, ahli senam, dan multy-media di peroleh nilai rata-rata 99,99 dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa video senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu dapat digunakan menjadi model pembelajaran senam irama di SMP Negeri 1 Suwawa Timur. 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 mongobohulotawu wawu mongodulahu dapat digunakan menjadi model pembelajaran senam irama di SMP Negeri 1 Suwawa Timur.

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 yang diperoleh nilai rata-rata 99,99 dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *video* senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu dapat digunakan menjadi model pembelajaran senam irama di SMP Negeri 1 Suwawa Timur. Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan untuk menghasilkan produk yang telah dilakukan, maka di dapatkan produk akhir berupa senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu pada siswa SMP NEGERI 1 SUWAWA TIMUR indikator keberhasilan produk ini adalah skor total responden siswa terhadap media pembelajaran senam aerobik Mongobohulotawu wawu mongodulahu yang datanya diperoleh dari kuesioner yang disebarkan pada siswa.

Skor total tersebut patut di perhatikan, karena terkait dengan kompetensi dasar dan CPL (capaian pembelajaran) pada materi pembelajaran senam yang ingin dicapai melalui proses pembelajaran adalah siswa dapat mempraktekkan senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu, serta nilai dan kerjasama, kejujuran, menghargai disiplin, toleransi dan sportivitas. Dengan skor total tersebut dapat diperoleh gambaran ketercapaian kompetensi pembelajaran pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif siswa.

Selanjutnya berdasarkan respon terhadap hasil gambaran skor total dari penyebaran kuesioner dan gambaran skor total dari respon siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan senam aerobik mongobohulotawu wawu mongodulahu pada siswa Smp Negeri 1 Suwawa Timur layak untuk digunakan.

#### 4. KESIMPULAN

Telah dihasilkan suatu bentuk produk media pembelajaran dalam bentuk video senam *Aerobik* Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu yang digunakan sebagai media pembelajaran senam irama pada siswa SMP NEGERI 1 SUWAWA TIMUR untuk mencapai tujuan pembelajaran kompetensi dasar dan CP ( capaian pembelajaran ) pada materi pembelajaran senam. Produk media pembelajaran dalam bentuk video senam *Aerobik* Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang gerakan senam. Media pembelajaran dengan bentuk senam *Aerobik* Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu dapat digunakan dalam pembelajaran senam irama.

#### Daftar Pustaka

- Darani W. L. N., Astra B. K. I., Wijaya A. M., 2020. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tif Tipe Student Teams Achievement Divion (STAD) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. Jurnal : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 8 (1). 14
- Dewi R., Rifki S. M., 2020 “Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran siswa” Jurnal : STAMINA. 3 (6) .400
- Lisdiana., Siregar K., Lestari R., Nasution I. M., 2021 “Meningkatkan kesehatan masyarakat dengan kegiatan senam pagi di desa cinta makmur”. Jurnal : Pendidikan Olahraga. 4 (2) .35
- Saptono T., Sumintarsih, Saleh P. A. R. 2021. Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bola Voli Melalui Physical Fitness Test. Jurnal Penjaskesrek. 8 (2). 174
- Sulfia., Riswan Z., Fitra, A. M., Nusyafiq., Damyanti, I., 2022. “Senam Indonesia Sehat Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19 Di Desa Bulu-Bulu”. Jurnal :Lepa-lepa open. 1 (5). 102
- Sidabutar A. N., Lubis A. N., Lubis P.M.D., Suyono. 2025. Manfaat Senam Untuk Kebugaran Tubuh dan Kesehatan Mental Pada Siswa MIS Parmiyatu Wasaadah. Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation. 2(1). 552
- Rubiyanto., Surpiyatna E., Gandarasi F. M., 2023 “Latihan senam aerobik intensitas sedang (Low Impact) terhadap penurunan persen lemak tubuh dan berat badan. Jurnal : Ilmu Olahraga. 4 (1). 80-81