

Pengembangan Media Pembelajaran Senam Aerobik “Fun Young” Pada Materi Senam Irama Di SMP Negeri 1 Suwawa Timur

Sahrul Pakaya^{1*}, Ruslan¹, Suriyadi Datau¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: sahrulpakaya738@gmail.com

Abstract

This study aims to develop learning media for Aerobic Fun Young gymnastics for rhythmic gymnastics subjects at SMP Negeri 1 Suwawa Timur. Using the Research and Development (R&D) approach with the ADDIE model framework (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation), this study produces an innovative and integrated learning media package. This package consists of a guidebook and learning videos that are designed interactively, combining elements of music, and movement visualization. The data collection process involved interviews with teachers and students, direct observation and distributing questionnaires to measure the effectiveness and practicality of the media. The results of validation by three experts, namely (gymnastics experts, learning experts and multi-media experts) showed an average score above 4, indicating that this learning media is very suitable for use to support the rhythmic gymnastics learning process in schools. It is expected that this learning media can improve students' understanding and skills in rhythmic gymnastics and provide a more enjoyable and effective learning experience.

Keywords: Aerobic; Aerobic Fun Young

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran senam Aerobic Fun Young untuk mata pelajaran senam irama di SMP Negeri 1 Suwawa Timur. Menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan kerangka kerja model ADDIE (Analisis, Design, Development, Implementation, Evaluation), penelitian ini menghasilkan sebuah paket media pembelajaran yang inovatif dan terintegrasi. Paket ini terdiri dari buku panduan dan video pembelajaran yang dirancang secara interaktif, menggabungkan unsur musik, dan visualisasi gerakan. Proses pengumpulan data melibatkan wawancara dengan guru dan siswa, observasi langsung serta penyebaran kuesioner untuk mengukur efektifitas dan kepraktisan media. Hasil validasi oleh tiga ahli yakni (ahli senam, ahli pembelajaran dan ahli multy-media) menunjukkan skor rata-rata di atas 4, mengindikasikan bahwa media pembelajaran ini sangat layak digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam irama di sekolah. Diharapkan media pembelajaran ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam senam irama serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan efektif.

Kata Kunci: Senam Aerobik; Senam Aerobik Fun Young

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib ada di sekolah menengah pertama, mata pelajaran ini juga banyak diminati kalangan siswa baik itu dari pelajar hingga sampai perguruan tinggi. Menurut Darani W.L.N (2020;14) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjaskes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas 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 afektif, pendidikan jasmani mencakup kegiatan pokok dan kegiatan pilihan.

Senam merupakan aktifitas kegiatan fisik yang dilakukan baik sebagai latihan disiplin untuk cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain yang sering kali memfokuskan pada objek tertentu, senam menitik beratkan pada rangkaian gerakan yang terintegrasi dan melibatkan setiap bagian anggota tubuh, menggabungkan berbagai kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan. Gerak motorik kasar merupakan koordinasi antar berbagai organ gerak dalam menciptakan gerakan-gerakan besar dan

utama (Ruslan et al., 2023). Motorik Koordinasi yang tepat dan urutan gerakan yang harmonis, senam dapat menghasilkan rangkaian gerakan artistik yang menarik dan estetis. Menurut Damyanti I, dkk (2022;1025) yang menyatakan bahwasanya Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan 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.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga adalah senam irama, Senam irama merupakan jenis senam yang memiliki bermacam gerakan dan dilakukan seirama dengan musik yang mengiringinya, hitungan bahkan ketukan dengan langkah kaki, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Senam ini memiliki unsur-unsur yang harus dikuasai para pesenamnya seperti kelentukan, keseimbangan, ketepatan dengan Irama. Menurut Rahayu dewi, dan rifki S.M (2020;400) menyatakan senam aerobik merupakan olahraga yang terjangkau, dapat dilakukan dengan mudah baik secara individu maupun dalam kelompok, serta memiliki daya tarik yang luas dikalangan berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia. Hal ini sejalan dengan pendapat Karlina Dwijayanti & Mokhammad Firdaus (2022 ; 408) yang menyatakan bahwasanya senam aerobik merupakan jenis latihan yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat Karena merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara massal, ekonomis, penuh semangat, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung terasa. Senam aerobik sering dianggap sebagai jenis olahraga dimana gerakan – gerakannya dapat dipilih dan dilakukan sesuai dengan preferensi individu, serta diiringi oleh *music*.

Senam aerobik memiliki manfaat bagi siswa karena mencakup peningkatan kebugaran dan fleksibilitas tubuh, ketika dilakukan secara teratur dan benar senam aerobik juga dapat berkontribusi pada peningkatan belajar siswa. hal ini sejalan dengan pendapatnya Citra Darminto, dkk (2023 ; 3) yang menyatakan bahwasanya senam aerobik merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang sangat perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani dan bahkan untuk kesehatan baik itu pikiran maupun mental.

Senam aerobik menerapkan pendekatan yang sederhana dan menyenangkan, seperti yang digunakan dalam konsep yakni “Fun Young” manfaatnya dapat meningkat secara signifikan. Jadi tujuan utama dari senam aerobik ini adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, termasuk aspek kardiovaskuler, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Aulya Al Kamil & Tika Noor Prastia (2022 ; 51) yang menyatakan bahwasanya tujuan diadakan senam aerobik ini untuk meningkatkan dan melancarkan aliran oksigen keotot tubuh dan jantung, karena semakin banyaknya oksigen yang masuk kedalam tubuh maka fungsi organ tubuh akan berjalan dengan baik dan tubuhpun semakin sehat. Selain itu tujuan dari senam aerobik mendorong partisipasi aktif siswa dalam aktivitas olahraga, membantu meredakan tingkat stress dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati mereka. Dengan menerapkan senam aerobik “*Fun Young*” di harapkan tidak hanya memberikan dampak positif pada kesehatan fisik siswa, akan tetapi juga dapat berpotensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mereka dengan mengurangi stres dan meningkatkan energi mereka. Hal ini menjadikan senam aerobik “*Fun Young*” sebagai alternatif menarik yang layak di terapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Senam aerobik adalah serangkaian latihan yang mengintegrasikan beragam gerakan dengan irama, keteraturan, dan arahan yang ceria, sehingga menciptakan latihan yang seimbang antara bagian atas dan bawah anggota tubuh. Dalam mempraktekkan gerakan ini membutuhkan teknik khusus, dengan demikian agar bisa dilakukan oleh masyarakat secara umum maka dalam pelaksanaannya perlu adanya penjelasan tentang teknik gerak (Lamusu et al., 2024). Untuk mencapai keseimbangan gerakan yang optimal, dibutuhkan berbagai keterampilan pendukung seperti sensitivitas terhadap musik, kreasi gerakan, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis dan harmonis, serta elemen-elemen materi lainnya. Menurut Rahayu dewi, dan rifki S.M (2020;400) menyatakan senam aerobik merupakan olahraga yang terjangkau, dapat dilakukan dengan mudah baik secara individu maupun dalam kelompok, serta memiliki daya tarik yang luas dikalangan berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia.

Berdasarkan hasil observasi awal di sekolah SMP Negeri 1 Suwawa Timur, yang ditinjau dari pembelajaran materi senam irama pada 62 siswa di kelas VIII, terdapat 56,53 % rendahnya minat siswa terhadap senam aerobik, di mana tidak semua siswa memiliki minat yang tinggi dalam melakukan senam, khususnya senam aerobik. Masih banyak siswa yang merasa malu-malu bahkan

takut pada saat diminta untuk melakukan gerakan senam di lapangan sekolah. Oleh karena itu diperlukan strategi pembelajaran senam aerobik “*Fun Young*” di SMP Negeri 1 Suwawa Timur yang inovatif dan menyenangkan untuk mengatasi rendahnya minat siswa kelas VIII terhadap senam aerobik. Strategi ini harus fokus pada peningkatan pemahaman keterampilan melalui latihan yang bertahap dan metode mengajar yang menarik sehingga siswa merasa antusias, termotivasi, dan mampu mengatasi rasa malu atau takut dalam mengikuti kegiatan senam.

Pengamatan ini dilakukan pada saat proses pembelajaran senam irama yang menunjukkan bahwa kegiatan yang berlangsung belum cukup aktif serta metode pembelajaran yang digunakan kurang menarik. Namun dengan menggunakan strategi yang tepat dan menarik seperti penggunaan media musik yang sesuai dan memberikan variasi dalam metode pengajaran, maka minat siswa terhadap senam aerobik dapat meningkat.

Selain itu Penggunaan media pembelajaran yang menarik dan interaktif dapat membantu meningkatkan minat dan antusias serta memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam aerobik “*Fun Young*” (Tumaloto et al., 2024). Media pembelajaran ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi guru dalam menyampaikan materi senam dengan lebih menarik dan menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis meninjau dan mengembangkan media pembelajaran senam khususnya senam aerobik agar lebih menarik dan menyenangkan serta dapat meningkatkan minat siswa ketika mengikuti pembelajaran. Pengembangan yang dilakukan oleh penulis ialah pengembangan dengan menciptakan produk senam aerobik “*Fun Young*” sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan minat belajar siswa dan pemahaman siswa karena senam aerobik “*Fun Young*” memiliki musik yang menyenangkan dan modern, kemudian unuk gerakan senamnya di sesuaikan dengan kemampuan motorik siswa sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Suwawa Timur”

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*).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 merevisi dan mengembangkan model gerakan senam aerobik “*Fun Young*” melalui media video pembelajaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran PJOK. 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 “*Fun Young*” yang dibuat untuk mengajak orang-orang bergerak dengan gembira sambil menjaga kesehatan. Senam ini menggabungkan gerakan sederhana dengan musik yang menyenangkan sehingga siapa pun bisa ikut, baik anak muda maupun orang dewasa. Tujuan utama dari senam ini adalah membuat olahraga menjadi sesuatu yang seru, tidak membosankan, dan bisa dinikmati bersama-sama. Sebab olahraga tidak harus selalu serius atau berat. Justru, dengan suasana yang santai, penuh tawa, dan penuh semangat, orang-orang akan lebih semangat berolahraga dan tetap sehat.

Pada tahap *develop* (pengembangan) yang divalidasi oleh ahli pembelajaran, ahli senam, dan *multimedia* di peroleh nilai rata-rata 99,99 dengan kategori sangat layak. Oleh karena itu dapat

disimpulkan bahwa video senam aerobik “Fun Young” 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 “Fun Young” 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 “Fun Young” 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 disebarakan pada 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

Pengembangan media pembelajaran senam aerobik “*Fun Young*” pada materi senam irama di SMP Negeri 1 Suwawa Timur dilakukan melalui tahapan yang sistematis sesuai dengan model penelitian dan pengembangan (R&D). Dengan memadukan unsur gerak senam serta nuansa yang menyenangkan guna menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan membangkitkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga, khususnya materi senam irama. Telah dihasilkan suatu bentuk produk media pembelajaran dalam bentuk video senam *aerobik “Fun Young”* yang dapat 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 senam.

Daftar Pustaka

- Darani W. L. N., Astra B. K. I., Wijaya A. M., 2020. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Divion (STAD) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. Jurnal : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 8 (1). 14
- Damyanti, I. Nusyafika. Fitra, A ,M. Ridwan, Z. Sulfan. 2022. Senam Indonesia Sehat Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covud-19 Di desa Bulu-bulu. “Jurnal Lepa-lepa Open”. 1(5).1025

- Dewi, R. Rifki, S.M. 2020. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. "Jurnal Stamina". 3(6).400
- Dwijayanti, K. Firdaus, M. 2022. Pengaruh Senam Aerobik High Impatch terhadap Kadar Lemak Pada Karang Taruna Putra. "Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi". 8(2).40
- Lamusu, Z., Podungge, R., Mile, S., & Gorontalo, U. N. (2024). *Pengenalan Senam Pernapasan Yoga Pada*. 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.37905/jardian.v2i1.25482>
- Ruslan, R., Tumuloto, E. H., & Syam, A. (2023). Edukasi Senam Kreasi Gembira pada Anak Usia 4-6 Tahun di TK Se-Kelurahan Paguyaman Kecamatan Kota Tengah. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(1), 14–23. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21321>
- Tumuloto, 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/ljpm.v3i2.26862>