

Pengembangan Model Senam Aki (Aerobik Takikino) Di SD 11 Kota Barat

Mohamad Alimun Dama¹, Hariadi Said¹, Ella H Tumuloto¹

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

*e-mail: alimundama655@gmail.com

Abstract

This study aims to develop AKI (Aerobic Takikino) gymnastics at SD Negeri 11 Kota Barat. In aerobic gymnastics learning for students of Sd Negeri 11 Kota Barat which can be used to support learning so that students can more easily convey the material that has been taught, AKI (Aerobic Takikino) gymnastics also provides insight to students that Aerobic gymnastics can be used at every level of elementary school. This study is a type of R&D (Research and Development) research. This research was developed using the Five Steps of the ADDIE development model, namely: 1). Analysis, 2). Design, 3). Development 4). Implementation, 5). Evaluation. The data collection technique in this study used insight, observation and questionnaires. This study produced AKI gymnastics (Aerobic Takikino). in aerobic gymnastics learning at SD Negeri 11 Kota in the form of learning media in the form of video books containing music, writing and pictures. Based on the validation that has been carried out by researchers on 3 experts, namely: gymnastics experts, learning experts and multi-media experts, it produced a value of >4 with a very appropriate category, the validation results showed that the AKI gymnastics development product (aerobic takikino) was suitable for use in gymnastics learning at SD Negeri 11 Kota Barat.

Keywords: Aerobic; Takikino; ADDIE

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk Mengembangkan senam AKI (Aerobik Takikino) Di SD Negeri 11 Kota Barat. Pada pembelajaran senam aerobik pada siswa SD Negeri 11 Kota Barat yang dapat digunakan untuk mendukung pembelajaran sehingga para pelajar dapat lebih mudah menyampaikan materi yang telah di ajarkan, Senam AKI (Aerobik Takikino) juga memberikan wawasan kepada peserta didik bahwa senam Aerobik bisa digunakan disetiap jenjang sekolah dasar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian R&D (Research and Development) Penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan Lima Langkah model pengembangan ADDIE, yaitu: 1). Analisis, 2). Design, 3). Development 4). Implementasi, 5). Evaluasi. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawasan, observasi dan kuesioner. Penelitian ini menghasilkan senam AKI (Aerobik Takikino). pada pembelajaran senam aerobik di SD Negeri 11 Kota Dalam bentuk media pembelajaran berupa buku video yang mengandung musik, tulisan dan gambar. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada 3 ahli yaitu: ahli senam, ahli pembelajaran dan ahli multi-media menghasilkan nilai >4 dengan kategori sangat sesuai, hasil validasi menunjukkan produk pengembangan senam AKI (aerobik takikino) layak digunakan dalam pembelajaran senam di SD Negeri 11 Kota Barat.

Kata kunci: Aerobic; Takikino; ADDIE

1. PENDAHULUAN

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. (Agustini & Ngarti, 2020). Senam adalah kegiatan fisik yang produktif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak yang di susun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Aerobic adalah suatu bentuk latihan fisik yang menggabungkan latihan Aerobic ritmik dengan rutinitas latihan peregangan dan kekuatan dengan tujuan untuk meningkatkan seluruh elemen kebugaran. Biasanya dilakukan dengan musik dan dapat dipraktikkan dalam kelompok yang dipimpin oleh seorang instruktur.

Secara harfiah, Aerobic berasal dari kata 'aero' yang artinya oksigen. Senam ini dimaknai sebagai senam yang berkaitan dengan penggunaan oksigen. Dalam pengertian lainnya, Senam

Aerobik adalah serangkaian gerakan beriringan dengan irama musik dalam durasi waktu tertentu. (Ryzki et al., 2021) *Senam Aerobik* atau *Aerobik* adalah senam dengan rangkaian gerakan yang terpola maupun tidak terpola disertai dengan irama musik yang memiliki ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Gerakan *Senam Aerobik* memerlukan penggunaan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat. Dalam mencapai tujuan olahraga senam yaitu pada *Senam Aerobic* diperlukan tehnik tertentu dalam pelaksanaannya. Tehnik yang perlu di perhatikan dalam melakukan senam aerobik di antaranya yaitu tehnik saat melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. *Senam Aerobik* dirancang untuk meningkatkan denyut jantung, kekuatan, dan ketahanan, serta membantu menjaga berat badan melalui aktivitas yang menarik dan interaktif (*Senam & Fun*, 2024). Selaras dengan pernyataan dari (Lamusu et al., 2024) Dalam mempraktekkan gerakan ini membutuhkan tehnik khusus, dengan demikian agar bisa dilakukan oleh masyarakat secara umum maka dalam pelaksanaannya perlu adanya penjelasan tentang tehnik gerak

Penggunaan metode dan media pembelajaran dalam suatu proses pembelajaran merupakan salah satu cara untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam pembelajaran. Karena semakin kreatif seseorang pengajar dalam menentukan metode pembelajaran maka semakin bagus juga hasil yang akan diterima dan semakin besar juga keberhasilan yang diterima atau diketahui pentingnya suatu metode dalam proses belajar mengajar dan diperoleh dalam pembelajaran (Hadjarati & Haryanto, 2020). Dapat diketahui pentingnya suatu metode dalam proses belajarmengajar dan dalam mencapai sebuah keberhasilan dari proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di sekolah SD Negeri 11 kota barat ditinjau dari pembelajaran senam irama di kelas terdapat 40 siswa, pada 40 siswa kelas 4,5,6 terdapat 56.12 % bahwa Rendahnya minat siswa SD NEGERI 11 KOTA BARAT dalam *Senam Aerobic* hal ini terlihat dari rendahnya pemahaman siswa tentang senam aerobik

Pengamatan dilakukan pada proses pembelajaran menunjukan bahwa kegiatan yang berlangsung belum cukup aktif dan membuat siswa senang. Misalnya, dalam pembelajaran senam irama, meskipun materi *nsenam aerobic* sudah dimulai, siswa tampak kurang memahami materi yang di berikan hal ini di sebabkan pleh rendahnya minat siswa dalam senam aerobik hal itu di sebabkan karena ketidakcocokan music dengan gerakan yang diikuti, sehingga siswa merasa bosan.

Berdasarkan temuan ini, peneliti mengembangkan media pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan melalui senam AKI (aerobik takikino).(Ramadhani et al., 2024) *Senam aerobik AKI* dirancang khusus untuk anak-anak, dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran mereka, serta melatih keterampilan, koordinasi, dan keseimbangan. Istilah TAKIKINO di ambil dari sebutan anak-anak dalam bahasa gorontalo

Dalam senam ini, gerakan yang di ajarkan lebih sederhana dan lebih mudah diikuti, serta music yang di gunakan lebih menarik dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan kesenangan anak-anak saat berolahraga dengan adanya senam AKI (aerobik takikino) diharapkan dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan siswa selama berlatih, sekaligus meningkatkan minat dan pemahaman siswa terhadap senam aerobik.

Senam AKI (aerobik takikino) hadir sebagai program yang bertujuan untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa dalam senam aerobik. Program ini dirancang dengan memberikan langkah-langkah alternatif yang kreatif dalam proses pembelajaran, sehingga siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman yang lebih baik, tapi juga memingkatkan minat siswa.

Melihat pentingnya hal ini, peneliti merasa perlu untuk meninjau dan mengembangkan media pembelajaran, khususnya dalam senam aerobik, agar lebih menarik dan menyenangkan. Dengan demikian, diharapkam peserta didik dapat lebih menyukai dan memahami senam aeorobik saat mengikuti pembelajaran senam. Salah satu langkah pengembangan yang dapat dilakukan adalah dengan memasukan senam AKI (aerobik takikino) sebagai media pembelajaran. *Senam* ini memiliki music yang ceria dan modern, serta gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa sekolah dasar, sehingga dapat meningkatkan minat dan pemahaman mereka.

2. METODE

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 merivisi dan mengembangkan model gerakan senam kreasi AKI (*Aerobic Takikino*) melalui media *video pembelajaran*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui pengamatan langsung terhadap kegiatan pembelajaran di bidang tersebut, yang kemudian dilengkapi dengan studi pustaka dan kajian literatur. Observasi telah dilakukan terhadap siswa SD Negeri 11 Kota Barat khususnya kelas 4,5,6. Hasil empiris dari pengamatan menunjukkan bahwa terdapat beberapa kelemahan dalam proses pembelajaran senam, antara lain: (1) rendahnya minat siswa SD Negeri 11 kota barat terhadap senam Aerobic; dan (2) kurangnya pemahaman siswa mengenai senam aerobik. Berdasarkan uraian di atas maka dikembangkan gerakan senam aerobik yang gerakannya disesuaikan dengan gerakan yang bisa dilakukan oleh anak-anak untuk siswa SD Negeri 11 Kota Barat. Di harapkan produk yang dihasilkan nanti dapat : (1) meningkatkan minat siswa SD Negeri 11 Kota Barat terhadap senam aerobik. (2) menambah pemahaman siswa SD Negeri 11 Kota Barat tentang senam aerobik (3) memotivasi siswa SD Negeri 11 Kota Barat.

Pengembangan produk Senam Aki (Aerobic Takikino) merupakan senam yang diciptakan dengan memadukan gerakan unsur olahraga. Adapun music dan gerakannya yang dibuat dengan menarik serta mengikuti perkembangan zaman hanya saja tempo musiknya di turunkan dan gerakanya di buat sesuai anak-anak.

Penggunaan metode dan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar adalah kunci untuk meraih keberhasilan. Semakin kreatif seorang pengajar dalam memilih metode dan media yang tepat, semakin besar peluang untuk mencapai hasil yang memuaskan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemilihan metode yang efektif sangat penting dalam meningkatkan kualitas senam.

Implementasi Produk Senam aki (Aerobic Takikino)

Data diperoleh dari pengisian quesioner oleh para ahli merupakan pedoman yang menyatakan apakah produk video gerakan senam AKI (Aerobik Takikino) tersebut cocok untuk siswa SD Negeri 11 Kota Barat. Penilaian dilakukan terhadap video gerakan senam berjudul senam AKI (Aerobik Takikino) ang telah dikembangkan.

Dari hasil kuesioner yang diisi para ahli dalam bidang senam, pembelajaran, dan multimedia, diperoleh nilai rata-rata sebesar dengan kategori sangat layak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa video “ senam AKI (Aerobik Takikino)” dapat digunakan sebagai bahan ajar dalam pembelajaran senam irama di SD Negeri 11 Kota Barat.

Revisi produk oleh para ahli

Berdasarkan masukan dari para ahli di bidang senam, pembelajaran, multy media pada produk video senam AKI (aerobik takikino), maka dapat segera melakukan revisi sesuai dengan rekomendasi yang diberikan oleh ketiga ahli tesebut.

Evaluasi dari hasil penelitian senam di sd negeri 11 kota barat yaitu:

Nilai frekuensi kognitif prites, maka dapat dijelaskan bahwa, jumlah total frekuensi ($\sum f=35$). Frekuensi tertinggi pertama 60 dengan nilai 22 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi kedua dengan nilai 40 dengan 13 frekuensi nilai. nilai frekuensi kognitif postes maka dapat dijelaskan bahwa, jumlah total frekuensi ($\sum f=35$). Frekuensi tertinggi pertama 80 dengan nilai 26 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi kedua dengan nilai 86,67 dengan 7 frekuensi nilai. Dan frekuensi nilai terendah dengan nilai 93,33 dengan 1 frekuensi nilai.

Nilai frekuensi psikomotor prites jumlah total frekuensi ($\sum f=35$). Frekuensi tertinggi pertama 55,13 dengan 11 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi kedua dengan nilai 53,85, Dan 54,49 dengan masing-masing 4 frekuensi nilai. Dan frekuensi tertinggi ketiga dengan nilai 56,41, 60,26 dengan masing-masing 3 frekuensi dan frekuensi tertinggi keempat 53,21, 55,77, dan 63,46 dengan masing-masing 2 frekuensi nilai dan frekuensi terendah dengan nilai 51,92, 52,56, 58,33 dan 66,03 dengan masing-masing 1 frekuensi nilai. nilai frekuensi psikomotor postes jumlah total frekuensi ($\sum f=35$). Frekuensi tertinggi pertama 86,54 dengan 10 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi kedua dengan nilai 83,33 dengan 5 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi ketiga 78,85, 81,41, 85,26 dengan masing-masing 4 frekuensi nilai. Dan frekuensi tertinggi keempat 84,62 dengan 3 frekuensi nilai. Frekuensi tertinggi kelima 80,13 dengan 2 frekuensi nilai, dan nilai frekuensi paling terendah 78,21, 80,77, dan 83,97 dengan masing-masing 1 frekuensi.

Nilai frekuensi afektif prites, jumlah total frekuensi ($\sum f=35$). Frekuensi tertinggi pertama 65 dengan nilai 17 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi kedua dengan nilai 60 dengan 16 frekuensi nilai. Dan frekuensi nilai terendah dengan nilai 70 dengan 2 frekuensi nilai. Nilai frekuensi postes jumlah total frekuensi ($\sum f=35$). Frekuensi tertinggi pertama 85 dengan nilai 15 frekuensi nilai, frekuensi tertinggi kedua dengan nilai 80 dengan 12 frekuensi nilai. Dan frekuensi nilai terendah dengan nilai 90 dengan 8 frekuensi nilai.

Kelebihan dan kekurangan produk senam AKI (Aerobik Takikino)

Kelebihan Senam AKI (aerobik takikino)

- Gerakan senam yang dapat membantu koordinasi tubuh .
- Dapat memberikan referensi gerakan yang tidak membosankan karena dikolaborasikan dengan music yang bagus
- Dapat memberikan edukasi terhadap pelaku senam.

Kekurangan Senam AKI (Aerobik Takikino)

Dari beberapa gerakan terdapat gerakan tarian yang tidak semua bisa langsung mengikuti gerakan tersebut.

4. KESIMPULAN

Telah dihasilkan suatu bentuk produk media pembelajaran dalam bentuk video senam AKI (Aerobik Takikino) yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran senam irama pada siswa SD Negeri 11 Kota Barat untuk mencapai tujuan pembelajaran (kompetensi dasar dan CP (capaian pembelajaran pada materi pembelajaran senam). Produk media pembelajaran dalam bentuk video senam AKI (Aerobik Takikino) untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang gerakan senam. Media pembelajaran dengan bentuk video senam AKI (Aerobik Takikino) dapat digunakan dalam pembelajaran senam irama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model R & D. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(April 2020), 62–78. <https://ejournal.undiksha.ac.id>. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(April 2020), 62–78.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137.

- <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- 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>
- Ramadhani, M. fadli, Albani, R. A., Hidayat, A. S., Syafwana, S. T., & Saputra, F. A. (2024). Provision of Aerobic Exercise To Prevent Low Back Pain In Students Of SD Kandang Panjang 10 Pekalongan City. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 4(1), 33–38.
- Ryzki, A., Eri, B., Ishak, A., & Yogi, S. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Senam, P., & Fun, A. (2024). *Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023*. 1(3), 180–195.