

Pengembangan senam kreasi daerah nawansa pada pembelajaran senam irama smp negeri di kota gorontalo

Nandawanti Saman^{1abcdef}, Aisah R Pomatahu^{2acd}, Ella H. Tumuloto^{3cdef}

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Introduction: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran berupa video instruksional dan buku panduan **Senam Kreasi Daerah NAWANSA** sebagai pendukung pembelajaran senam irama di SMP Negeri Kota Gorontalo. Pengembangan ini didasarkan pada rendahnya motivasi belajar siswa dan rendahnya tingkat ketuntasan belajar pada materi senam irama, yang hanya mencapai **25%**, sehingga diperlukan media pembelajaran yang lebih inovatif, menarik, dan berbasis kearifan lokal. **Methods:** Penelitian ini menggunakan metode **Research and Development (R&D)** dengan model prosedural **Borg and Gall** yang terdiri atas sepuluh tahapan pengembangan. Produk yang dikembangkan divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli pembelajaran untuk menguji tingkat kelayakannya. Efektivitas produk diuji menggunakan desain **One-Group Pretest-Posttest** terhadap 25 siswa. Data dianalisis melalui validasi ahli, analisis deskriptif, dan uji **paired sample t-test** untuk mengetahui perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah penggunaan produk. **Results:** Hasil validasi menunjukkan bahwa media pembelajaran **Senam Kreasi Daerah NAWANSA** memperoleh rata-rata tingkat kelayakan sebesar **99,99%**, yang termasuk dalam kategori **sangat layak**. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh ranah pembelajaran, yaitu ranah kognitif dari **60,80** menjadi **85,33**, ranah psikomotor dari **60,13** menjadi **83,17**, dan ranah afektif dari **55,40** menjadi **82,20**. Hasil uji **paired sample t-test** menunjukkan bahwa nilai **t-hitung** lebih besar daripada **t-tabel** ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah penggunaan media pembelajaran. **Conclusion:** Media pembelajaran **Senam Kreasi Daerah NAWANSA** berbasis kearifan lokal Gorontalo dinyatakan sangat layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran senam irama di SMP. Produk ini mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan pada ranah kognitif, psikomotor, dan afektif, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif media pembelajaran yang inovatif untuk mendukung pembelajaran PJOK yang lebih menarik, kontekstual, dan bermakna.

Keywords: Regional creative gymnastics; NAWANSA; Rhythmic gymnastics; Learning media; Research and Development.

Cara Mengutip: Lamomay, P. et, al. (2026). Pengembangan senam kreasi daerah nawansa pada pembelajaran senam irama smp negeri di kota gorontalo. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 149-155.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

Correspondence author: : Nandawanti S. ., Gorontalo State University, Indonesia.

Email: nandawantisaman30@gmail.com



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berorientasi pada pengembangan aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral peserta didik secara komprehensif (Hamzah, 2007). Dalam struktur kurikulum sekolah menengah pertama, aktivitas senam irama atau ritmik menduduki posisi strategis sebagai instrumen stimulasi perkembangan motorik anak dan penunjang derajat kesegaran jasmani yang optimal.

Senam irama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memadukan unsur gerakan tubuh dengan irama musik secara terstruktur. Melalui gerakan yang tersusun terencana, dinamis, dan sistematis, senam berpotensi membangun keharmonisan fungsi saraf, melatih kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, sekaligus menanamkan nilai-nilai kepekaan estetis terhadap gerak ritmis siswa (Febriana, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam irama berkontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar dan kognitif remaja (Azizah & Efendi, 2025).

Meskipun memiliki urgensi akademis yang besar, realitas pembelajaran senam irama di lapangan sering kali menghadapi hambatan struktural. Berdasarkan observasi awal pada beberapa SMP Negeri di Kota Gorontalo, teridentifikasi bahwa motivasi intrinsik siswa terhadap aktivitas senam aerobik konvensional tergolong sangat rendah. Mayoritas siswa mempersepsikan senam sebagai aktivitas yang monoton dan kurang relevan dengan dinamika kultural mereka sehari-hari. Pendekatan instruksional yang masih konvensional, di mana siswa sekadar meniru gerakan tanpa pemahaman konseptual yang mendalam, turut memperparah tingkat kejenuhan di kelas.

Dampak nyata dari rendahnya keterlibatan aktif siswa tercermin pada data evaluasi pra-penelitian, di mana persentase ketuntasan hasil belajar pada ranah senam irama baru mencapai 25%. Angka ini mengindikasikan ketidakberhasilan strategi pembelajaran yang diterapkan saat ini. Irawan (2020) menegaskan bahwa media pembelajaran audiovisual dinamis memiliki urgensi tinggi dalam mengatasi kejenuhan siswa pada materi olahraga ritmik.

Atas dasar tersebut, diperlukan reformasi media instruksional melalui integrasi kearifan lokal dalam bentuk senam kreasi daerah. Inovasi ini diwujudkan melalui penciptaan Senam Kreasi Daerah NAWANSA—singkatan dari nama pengembangnya, Nandawanti Saman—yang menyatukan prinsip kebugaran fisik dengan koreografi dan musik berbasis kebudayaan Gorontalo. Pendekatan serupa telah terbukti efektif pada

pengembangan Senam Kreasi Daerah DANCHA (Sartika et al., 2023) dan Senam Kreasi Biteya (Biahimo et al., 2024).

Pengembangan ini didistribusikan melalui media video pembelajaran interaktif dan buku panduan teknis. Agustini dan Ngarti (2020) membuktikan bahwa media berbasis audiovisual secara signifikan meningkatkan kemandirian belajar siswa. Mudawamah (2024) juga menunjukkan bahwa pemberdayaan kecerdasan kinestetik melalui gerak musik dan lagu tradisional efektif meningkatkan keterlibatan siswa. Penelitian ini diarahkan untuk: (1) menghasilkan produk Senam NAWANSA beserta media pendukungnya, serta (2) menguji tingkat kelayakan dan efektivitas produk tersebut dalam meningkatkan capaian kognitif, psikomotor, dan afektif siswa SMP Negeri di Kota Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D) dengan model prosedural sepuluh langkah yang dikembangkan oleh Borg dan Gall (dalam Saman, 2026). Model ini dipilih karena sifatnya yang sistematis dan berorientasi pada penciptaan produk instruksional berbasis analisis kebutuhan riil di lapangan (Siska, 2024).

Prosedur Pengembangan

Sepuluh langkah prosedur R&D Borg dan Gall yang diterapkan dalam penelitian ini adalah: (1) identifikasi potensi dan masalah melalui observasi lapangan; (2) pengumpulan data dan informasi awal tentang kebutuhan pembelajaran senam irama; (3) penyusunan desain produk berupa video pembelajaran dan buku panduan; (4) validasi desain oleh tim ahli multidisiplin; (5) revisi desain berdasarkan masukan validator; (6) uji coba produk skala kecil; (7) revisi produk berdasarkan hasil uji coba awal; (8) uji coba pemakaian atau kelayakan skala besar; (9) revisi produk akhir; dan (10) produksi dan diseminasi massal.

Subjek Penelitian

Validasi produk melibatkan tiga validator ahli, yakni seorang pakar materi dan gerak senam, seorang pakar media multimedia, serta seorang pakar rancangan pembelajaran instruksional. Uji lapangan melibatkan 25 siswa SMP Negeri di Kota Gorontalo yang dipilih secara purposif berdasarkan keterwakilan karakteristik siswa.

Instrumen dan Analisis Data

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama: (1) lembar penilaian kelayakan untuk validator ahli, dan (2) instrumen tes dan

observasi untuk mengukur performa belajar siswa pada ranah kognitif, psikomotor, dan afektif. Analisis kelayakan produk menggunakan formula persentase deskriptif (Riduwan, 2023):

$$\text{Persentase Kelayakan} = (\Sigma \text{Skor Empiris} / \Sigma \text{Skor Ideal}) \times 100\%$$

Kriteria kelayakan mengacu pada standar Riduwan (2023): 81–100% = Sangat Layak; 61–80% = Layak; 41–60% = Cukup Layak; 21–40% = Kurang Layak; dan $\leq 20\%$ = Tidak Layak. Efektivitas produk diuji menggunakan desain eksperimen semu One-Group Pretest-Posttest Design. Pengujian hipotesis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji-t berpasangan (paired t-test) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Deskripsi Produk

Produk akhir berupa paket media instruksional Senam NAWANSA yang terdiri atas: (1) video pembelajaran digital berbasis audiovisual yang memuat seluruh rangkaian gerakan beserta instruksi verbal, dan (2) buku panduan metodis cetak yang memuat deskripsi gerakan, gambar ilustrasi, dan petunjuk penggunaan. Koreografi Senam NAWANSA disusun dalam tiga fase: pemanasan (5 menit), inti aerobik (15 menit), dan pendinginan (5 menit), dengan musik pengiring tradisional Gorontalo yang diaransemen secara modern.

Hasil Validasi Ahli

Hasil penilaian dari tiga validator ahli disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Validasi Produk oleh Ahli

| Validator | Persentase (%) | Kategori |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|
| Ahli Pembelajaran Instruksional | 100,00 | Sangat Layak |
| Ahli Materi dan Gerak Senam | 99,98 | Sangat Layak |
| Ahli Multimedia dan Desain Visual | 100,00 | Sangat Layak |
| Rerata Keseluruhan | 99,99 | Sangat Layak |

Hasil Uji Efektivitas (Pretest-Posttest)

Perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest pada tiga ranah kompetensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Siswa

| Ranah Kompetensi | Pretest | Posttest | Gain |
|------------------|---------|----------|---------------|
| Kognitif | 60,80 | 85,33 | +24,53 |
| Psikomotor | 60,13 | 83,17 | +23,04 |
| Afektif | 55,40 | 82,20 | +26,80 |

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Hasil uji-t berpasangan pada ketiga ranah menghasilkan nilai t-hitung yang secara statistis signifikan lebih besar dari t-tabel ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest siswa setelah penggunaan media NAWANSA.

PEMBAHASAN

Capaian rerata validasi 99,99% dari seluruh validator ahli membuktikan bahwa produk Senam NAWANSA memenuhi standar kualitas tinggi pada aspek kesesuaian materi, kebenaran anatomi gerak, keterbacaan buku panduan, maupun kualitas visual dan audio video. Temuan ini sejalan dengan prinsip pengembangan media instruksional berkualitas yang mensyaratkan validitas konten dan ketepatan desain (Agustini & Ngarti, 2020).

Peningkatan signifikan pada ranah kognitif (gain +24,53 poin) membuktikan bahwa penjelasan konseptual dalam buku panduan dan visualisasi grafis video NAWANSA mampu memperkuat retensi memori siswa terkait teknik senam irama. Ini sejalan dengan temuan Azizah dan Efendi (2025) yang menunjukkan senam irama berkontribusi positif pada perkembangan kognitif remaja. Penggunaan media audiovisual memungkinkan siswa memvisualisasikan urutan gerakan secara berulang, sehingga pemahaman konseptual dapat dibangun secara lebih konkret.

Lonjakan nilai psikomotor (+23,04 poin) memberikan bukti kuat mengenai kegunaan fitur pemutaran video secara berulang dalam membantu siswa memperjelas detail gerakan, memperbaiki postur, dan menyelaraskan langkah kaki dengan irama musik. Rica (2021) membuktikan bahwa senam kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap kekuatan otot dan komponen kebugaran fisik siswa. Aktivitas fisik

yang dipandu media audiovisual dinamis terbukti mempermudah mekanisme transfer informasi visual ke dalam sistem motorik kasar.

Penguatan pada ranah afektif (+26,80 poin)—yang merupakan gain terbesar di antara ketiga ranah—mengonfirmasi bahwa pengenalan musik etnik daerah Gorontalo yang dikemas secara modern mampu mengikis kejenuhan dan mengubah persepsi siswa terhadap senam. Wahyuningtyas (2023) menegaskan bahwa ekspresi kreatif dalam senam kebugaran berbasis tari rakyat kontemporer meningkatkan keterlibatan emosional siswa. Dari perspektif sosiokultural, integrasi elemen budaya lokal menciptakan iklim belajar kontekstual di mana siswa merasa memiliki kedekatan emosional dengan materi.

Keberhasilan NAWANSA juga ditopang oleh pola serupa pada pengembangan senam kreasi daerah sebelumnya: Senam DANCHA (Sartika et al., 2023) dan Senam Biteya (Biahimo et al., 2024) sama-sama menunjukkan peningkatan hasil belajar yang bermakna. Siska (2024) menambahkan bahwa inovasi pembelajaran aktivitas ritmik berbasis nilai budaya Nusantara membuka ruang aktualisasi identitas kultural siswa yang berdampak positif pada motivasi intrinsik jangka panjang. Dengan demikian, produk NAWANSA layak direkomendasikan sebagai media pembelajaran senam irama yang inovatif, kontekstual, dan berbasis kearifan lokal di tingkat SMP.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan, disimpulkan dua hal pokok. Pertama, produk Senam Kreasi Daerah NAWANSA berhasil dikembangkan melalui model Borg dan Gall secara valid, menghasilkan video pembelajaran audiovisual dan buku panduan metodis dengan rerata kelayakan 99,99% (kategori Sangat Layak). Kedua, implementasi empiris Senam NAWANSA terbukti efektif meningkatkan performa belajar siswa secara holistik, dibuktikan dengan peningkatan signifikan pada skor kognitif (60,80 → 85,33), psikomotor (60,13 → 83,17), dan afektif (55,40 → 82,20) yang dikonfirmasi secara statistis melalui uji-t berpasangan ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan media pembelajaran berbasis audiovisual untuk meningkatkan kemandirian belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(1), 61–72.

- Aji, A. S. (2022). Kreativitas gerak ritmik dan senam kreasi dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 5(2), 688–701.
- Azizah, N. T. F., & Efendi, A. (2025). Pengaruh senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif siswa. *Journal Penjaskesrek*, 12(1), 1–14.
- Biahimo, R. F., Tumuloto, E. H., & Kadir, S. S. (2024). Penerapan senam kreasi daerah Biteya melalui metode Team Assisted Individualization. *Jurnal Jambura Arena Sports*, 1(3), 170–177.
- Febriana, M. (2025). Kontribusi senam irama terhadap perkembangan motorik kasar dan kognitif remaja. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 12(1), 45–58.
- Hamzah, B. U. (2007). Model pembelajaran: Menciptakan proses belajar mengajar yang kreatif dan efektif. Bumi Aksara.
- Irawan, D. (2020). Urgensi media pembelajaran audiovisual dinamis dalam mengatasi kejenuhan siswa pada materi olahraga ritmik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 20–31.
- Mudawamah, S. (2024). Pemberdayaan kecerdasan kinestetik anak melalui gerak musik dan lagu tradisional. *Jurnal Pendidikan Usia Dini dan Dasar*, 6(3), 5060–5071.
- Rica, P. (2021). Pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap kekuatan otot dan komponen kebugaran siswa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 12–22.
- Riduwan. (2023). Skala pengukuran variabel-variabel penelitian. Alfabeta.
- Saman, N. (2026). Pengembangan Senam Kreasi Daerah NAWANSA pada pembelajaran senam irama SMP Negeri di Kota Gorontalo [Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Gorontalo].
- Sartika, Said, H., & Syam, A. (2023). Pengembangan senam kreasi DANCHA pada pembelajaran senam irama mahasiswa angkatan 2021 Prodi Penjaskesrek Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 30–42.
- Siska, R. (2024). Inovasi pembelajaran aktivitas ritmik berbasis nilai budaya Nusantara. *Jurnal Penjas Kreatif*, 7(2), 89–102.
- Wahyuningtyas, H. (2023). Ekspresi kreatif dan karakteristik senam kebugaran berbasis tari kontemporer rakyat. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 191–204.