

JSH : Journal of Sport and Health

Pengembangan Senam Kebugaran Jasmani Berbasis Video untuk Kelas V di SD Negeri 044/VIII Teluk Singkawang

Zuha Ricky¹, Muhammad Sukron², Madinatul Munawarah³

¹ Prodi Studi Penjaskesrek, Universitas Dharmas Indonesia

² Prodi Studi Penjaskesrek, Universitas Dharmas Indonesia

³ Prodi Studi Penjaskesrek, Universitas Dharmas Indonesia

Penulis yang sesuai : zuharricky@gmail.com, Madinatul1407@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata kunci:

Senam Kebugaran, R&D

Senam, Siswa SD

Keyword:

Gymnastics Fitness, R&D

Gymnastics, Elementary

Students

ABSTRAK

Penelitian ini menemukan kasus dalam pembelajaran senam kreatif berbasis video, masih banyak siswa yang kurang gerak, masih malas bergerak, kurang antusias dalam melakukannya terutama siswa laki-laki, hal ini terjadi karena siswa kurang memperhatikan setiap kali melakukan senam. minggu senam. Jenis penelitian ini adalah penelitian & pengembangan. Pengembangan media menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu analisis, desain, pengembangan dan evaluasi. Dalam lima tahap tersebut dilakukan analisis kebutuhan siswa. Kemudian uji validasi oleh 3 validator (tim ahli), uji praktikalitas oleh guru PJOK, setelah dikategorikan valid dan praktis kemudian keluar oleh 10 siswa. Hasil penelitian pengembangan senam kreatif berbasis video pada uji validitas diperoleh persentase data rata-rata 91% sangat valid, uji praktikalitas oleh guru pojok dengan persentase 93% dan siswa dengan persentase 81,8% dinyatakan valid. dikategorikan efektif. Berdasarkan hasil yang diperoleh, senam kreatif berbasis video dikategorikan bernilai, praktis dan afektif. Dapat disimpulkan bahwa video senam kreatif berbasis dapat diterapkan.

ABSTRACT

The study found cases in learning video based creative gymnastics, ther ware still many students who lacked movement, were still lazy to move, not very enthusiastc about doing it, especially male students, this happened because stidents did not pay much attention when doing gymnastics every gymnastics week. This type of research is research & development. Media development uses the ADDIE model which consists of 5 astages, namely analysis, desigm, development and evaluation. In the five stages, an analysis of student needs was carried out. Then a validation test by 3 validators

(team of experts), a practicality test by the PJOK teacher, sfter being categorized as valid and practical then out by 10 students. The result of research on the development of video based creative gymnastics on the validity test obtained percentage data whit an average of 91% very valid, practicality tests by corner teachers with a percentage of 93% and students with a percentage of 81,8% were categorized as effective. Based on the results obtained, video based creative gymnastics is categorized as valed, practical and affective. It can be concluded that video bases creative gymnastics can be applied.

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dalam masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi (Iyakrus, 2019) (Wibowo et al., 2023). Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, tidak jarang aktivitas tersebut menimbulkan cedera dan memerlukan penanganan yang cukup serius (Setyaningrum, 2019). Menurut (Mariyanto, 2016) Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot meniscus/discus, kapsul oligamenter dan otot. Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Lembaga Pendidikan harus ditekankan pada olahraga kesehatan dan latihan jasmani untuk meningkatkan derajat sehat dinamis dan kemampuan motorik dan koordinasi yang lebih baik (Putro & Ismoko, 2021). Para siswa selama masa belajar memiliki kualitas hidup yang lebih baik, serta dapat diharapkan dapat berprestasi di bidang akademik dan olahraga sehingga menjadi sumber daya manusia yang bermutu di masa depan.

Tujuan tulisan ini adalah sebagai referensi awal peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di lembaga pendidikan Indonesia, dengan pemikiran bersama. Tentunya dalam kerangka membangun kembali pendidikan di Indonesia yang semakin lama semakin terpuruk dari segi pengelolaan. Pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi serta konsep pendidikan yang kurang jelas kontribusinya pada kualitas sumber daya manusia dalam pembangunan Indonesia, dalam hal ini kaitannya dengan program-program yang selama ini telah berjalan. Pemerintah an Indonesia harus berbenah diri dulu dengan menjadikan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai kebutuhan dan pemerintah tertinggi harus memiliki komitmen yang kuat dan fokus dalam memajukan pendidikan jasmani dan olahraga di tanah air.

Pemerintahan adalah kunci utama, pengambil kebijakan dan memajukan pendidikan di tanah air. Pemerintah dan para menteri terkait harus sinergis dan koordinasi yang baik dalam

memajukan pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan menuju Indonesia berkualitas Internasional. Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan kepada keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin, diberikan kepada segala jenis sekolah. (UU No. 4 tahun 1950, tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran di sekolah bab IV pasa 19).

Perkembangan media informasi dan komunikasi berbasis internet di era global saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, hampir semua orang termasuk anak-anak remaja hingga dewasa bahkan orang tua dengan mudah mengakses media informasi dan komunikasi internet dengan mudah, hal ini menyebabkan banyaknya produk gadget pun ditawarkan dengan berbagai fitur dan kualitas yang berbeda-beda serta paket internet yang menawarkan banyak pilihan layanan kuota dengan dan kapasitas akses yang berbeda-beda, hingga layanan WIFI gratis di berbagai tempat umum yang sering dikunjungi oleh masyarakat sehingga memudahkan banyak orang menemukan berbagai informasi .

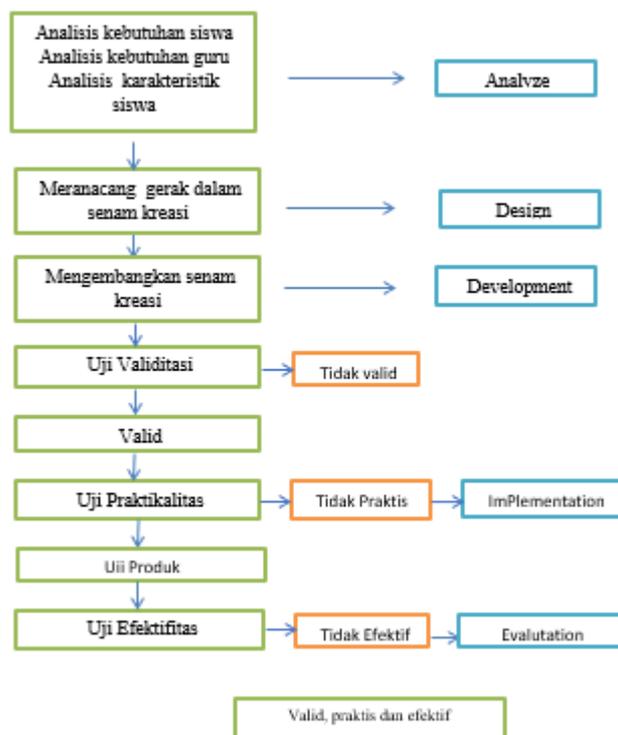
Jenis penelitian ini yaitu penelitian & pengembangan atau Research and Develoment (R&D). Pengembangan media menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*) dan evaluasi (*evaluation*). Kelima tahapan itu dilakukan analisis kebutuhan siswa. Kemudian uji validasi oleh 3 orang validator (tim ahli), uji praktikalitas oleh guru PJOK, setelah dikategorikan valid dan praktis selanjutnya dilakukan uji praktikalitas oleh 10 siswa.

Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian & pengembangan atau Research and Develoment (R&D). Pengembangan media menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*) dan evaluasi (*evaluation*). Kelima tahapan itu dilakukan analisis kebutuhan siswa. Kemudian uji validasi oleh 3 orang validator (tim ahli), uji praktikalitas oleh guru PJOK, setelah dikategorikan valid dan praktis selanjutnya dilakukan uji praktikalitas oleh 10 siswa.

Dalam penelitian ini, Model ADDIE digunakan sebagai model pengembangan. Model ini dipilih karena dikembangkan secara sistematis dan didasarkan pada landasan teoritis desain pembelajaran. Model ini diprogram dengan urutan kegiatan yang sistematis yang bertujuan

untuk memecahkan masalah pembelajaran yang terkait dengan sumber belajar.. (Tegeh et al., 2015).



Gambar 1. Desain ADDIE

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian pengembangan merupakan kegiatan yang menghasilkan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah kongkret dalam pendidikan dan pembelajaran. Penelitian pengembangan ini menghasilkan media pembelajaran senam kreasi berbasis video yang telah dilakukan melalui beberapa tahap agar media ini berfungsi dan digunakan dengan baik. Penelitian pengembangan model ini menggunakan model *ADDIE* yang terdiri dari 5 tahap yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), *Implementation* (implementasi) dan *Evaluation* (evaluasi), setelah kelima tahapan model tersebut dilaksanakan peneliti melakukan validasi instrumen kepada dosen, melakukan validasi Senam Kreasi Berbasis Video Untuk Kelas V Di Sd Negeri 044/VIII Teluk Singkawang untuk mengetahui tingkat kelayakan model dalam latihan, serta melakukan praktikalitas terhadap siswa. Setelah model tersebut dikatakan valid dan praktis, peneliti menguji untuk kelas V di SD Negeri 044/VIII Teluk Singkawang.

Tabel 1. Panjang yang disarankan dari setiap bagian dalam naskah

No	Validator	Hasil $V = \frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Ket
1	Alchonity Hariska M.Pd	$V = \frac{26}{30} \times 100\%$ V = 86%	Valid	Dosen PENJASKERREK UNDHARI
2	Aprimadedi,M.P d	$V = \frac{27}{30} \times 100\%$ V = 90 %	Valid	Dosen B.INDONESIA UNDHARI
3	Rendi Marlianda M.Pd	$V = \frac{34}{35} \times 100\%$ V = 97%	Sangat Valid	Dosen B.INDONESIA UNDHARI
Jumlah		273%	Sangat Valid	
Rata-rata		91%		

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah senam kerasi berbasis video, produk yang dihasilkan yaitu berupa video pembelajaran senam kreasi, terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga siswa yang mengikuti proses pembelajaran ketika melakukan praktek senam berdasarkan pengamatan saat mengikuti praktek dilapangan dengan siswa lebih memahaminya.

Dalam proses pengembangannya peneliti menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu: analysis, design, development, implementation, and evaluation. Pembuatan senam kreasi berbasis video PJOE harus tepat untuk siswa yang mengikuti pembelajaran PJOE, hal ini juga dikarenakan ini mampu dipraktikkan dan dikuasai dengan lebih baik oleh siswa. Pemilihan pengembangan berupa senam kreasi berbasis video dalam proses pembelajaran merupakan salah satu cara untuk menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik serta meningkatkan keaktifan siswa dalam prakteknya (Gandasari et al., 2021). Selain itu, PJOE ini juga dapat membantu siswa dalam mempermudah pemahaman informasi sesuai dengan kemampuan masing- masing individu. Dalam perkembangan pendidikan di sekolah kebugaran menjadi hal yang penting sehingga dibutuhkan pengembangan untuk menarik minat siswa di sekolah untuk meningkatkan kebugarannya (Wibowo, 2016).

Menurut (Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi, 2021) “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan serta keseluruhan memiliki posisi yang penting karena sumbangan yang khas terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sumbangan yang khas terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dikarenakan dunia

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah gerakan yang memuat berbagai aktivitas cabang olahraga (Gustian & Palmizal, 2021).

Menurut Arifin adalah jenis buku yang digunakan dalam aktifitas belajar dan mengajar, keputusan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 11 Tahun 2005 tentang buku teks pelajaran atau adalah buku acuan wajib untuk digunakan di sekolah yang memuat materi pelajaran dalam rangka peningkatan keimanan dan ketakwaan, budi pekerti dan kepribadian, kemampuan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, kepekaan kemampuan estetis, potensi fisik, dan kesehatan yang disusun berdasarkan standar nasional pendidikan (Estiningtyas 2015). Pengembangan dengan tema senam juga bisa dengan mengembangkan senam si Buyung untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa (Salsabila & Febrianta, 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka permasalahannya dirumuskan sebagai berikut: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Senam Kreasi Berbasis Video dalam pembelajaran senam kreasi yang valid, praktis dan efektif. Pengembangan Senam Kreasi Gemu Fa Mire Di Kelas V Sekolah Indonesia Thailand Bangkok: Jenis Peneletian Dalam Penelitian Ini Menggunakan R&D (Research & Development) Dengan Model Pengembangan ADDIE. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Indonesia Thailand Bangkok. Hasil penelitian ini berupa data kualitatif untuk mendeskripsikan data yang diperoleh sesuai dengan prosedur penelitian dan data kuantitatif untuk mengetahui kevalidan media.

Persamaan penelitian relevan sama-sama mengembangkan gerak pembelajaran yang bertujuan untuk melatih tubuh siswa yang sesuai dengan karakteristik siswa. (Tumaloto et al., 2022). Selain itu dibutuhkan sebuah pengembangan untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa maka perlu pengembangan dalam proses pendidikan di sekolah (Wibowo et al., 2020). Pengembangan Senam Kreasi Daerah Melalui Pemanfaatan Media Sosial (Tik-Tok Dan Youtube Kids) Development Of Regional Creative Gysms Through Of Social Media (Tik-Tok And Youtube Kids). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D dengan model ADDIE serta menggunakan dua anilisis teknik pengumpulan data yaitu secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil rekapan dari uji hipotesis dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif pada senam kreasi daerah dengan syarat Berdasarkan kriteria pengujian pada senam kreasi daerah Bungo Jeumpa.

Persamaan penelitian relevan sama-sama mengembangkan gerak pembelajaran yang bertujuan untuk melatih tubuh siswa yang sesuai dengan karakteristik siswa. (Dai, 2022). Pengembangan Senam Kreasi "Aku Tauno Rlipu" Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Development Of "Aku Tauno Rlipu" Creational Exercises In Junior High School Students: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D dengan model ADDIE serta menggunakan dua anilisis teknik pengumpulan data yaitu secara kualitatif dan

kuantitatif. Hasil rekapitan dari uji hipotesis dari aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif dengan syarat Berdasarkan kriteria pengujian.

Persamaan penelitian relevan sama-sama mengembangkan gerak pembelajaran yang bertujuan untuk melatih tubuh siswa yang sesuai dengan karakteristik siswa. Perbedaan penelitian relevan ini adalah mengembangkan pembelajaran melalui permainan untuk anak sekolah dasar

Kesimpulan

Berdasarkan pengembangan yang telah dilakukan terhadap pengembangan Senam berbasis video dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Validitas pengembangan senam kreasi berbasis video , yang dinilai oleh tim validator yang berjumlah 3 orang menunjukkan bahwa senam berbasis video yang dikembangkan tersebut memperoleh persentase 91% pada kategori sangat valid maka senam kreasi berbasis video layak untuk digunakan oleh guru dan siswa dalam pembelajaran.
2. Praktikalitas dari pengembangan senam berbasis video yang di nilai dari hasil analisis angket respon guru menunjukkan bahwa pengembangan senam berbasis video memperoleh hasil persentase rata-rata 93% pada kategori sangat praktis maka pengembangan model pembelajaran untuk siswa dapat mempermudah guru dan siswa dalam pembelajaran.
3. Efektivitas bahan pengembangan senam kreasi berbasis video yang dinilai dari hasil angket oleh siswa diperoleh persentase nilai rata-rata 81,8% pada kategori sangat efektif maka dengan menggunakan senam kreasi berbasis video dapat membantu siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Dai, A. (2022). Pengembangan Senam Kreasi “Aku Tauno Rlipu” Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Arena Of Physical Education And Sports*.
- Didik Rilastiyo Budi Dan Arfin Deri Listiandi. (2021). Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Budi, D. R. (2021, February 1). Supplemental Materials For Preprint: Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Retrieved From*.
- Gandasari, M. F., Manurung, J. S. R., Arisman, Anugrarista, E., Yantiningasih, E., Siskariyanti, & Riswandi, N. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*.

- Gustian, M. A., & Palmizal, P. (2021). MOTIVASI LANSIA PADA AKTIVITAS OLAHRAGA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.547>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Mariyanto, M. (2016). Manfaat Pemanasan Dalam Latihan Olahraga. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2021). Kondisi Kebugaran Kardiorespirasi Anggota Kharisma Aerobic Club Sanggrahan Tahun 2021. *JSH: Journal Of Sport And Health*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2199>
- Salsabila, W. S., & Febrianta, Y. (2022). Pengembangan Model Senam Si Buyung Dalam Bentuk Cerita Untuk Pembelajaran Motorik Di Sekolah. *JSH: Journal Of Sport And Health*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.2902>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera Olahraga Serta Penyakit Terkait Olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2015). Pengembangan Buku Ajar Model Penelitian Pengembangan Dengan Model Addie. *Seminar Nasional Riset Inovatif Iv*, 208–216.
- Tumaloto, E. H., Lasimpala, A., & Misnaidi, D. (2022). Pengembangan Senam Kreasi Daerah Melalui Pemanfaatan Media Sosial (Tiktok Dan Youtube Kids). *Jambura Arena Of Physical Education And Sports*.
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, Dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi INDONESIA BASKETBALL LEAGUE (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.

Wibowo, A. T., Kushartanti, B. M. W., & Iwandana, D. T. (2020). Asmaball Is An Alternative Sport Games For Asthmatics Of Senior High School. *Quality In Sport*, 6(1), 27.
<https://doi.org/10.12775/Qs.2020.003>

Wibowo, A. T., Sukarmin, Y., Purwanto, S., Agung, Y., & Kiswantoro, A. (2023). *Development: A Prototype Of The Javanese Kigfun Sports Game To Introduce Shadow Puppet To Teenagers*. 44(6).