Jurnal Mahasiswa Bina Guna
https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JMBG

PENGEMBANGAN SENAM KEBUGARAN STOK BINA GUNA

(Development Of Usefulness BINA Guna College Gymnastics)

[1]Armansyah Situmeang, [2]Ika Endah Puspita Sari
[1,2]STOK Bina Guna, JL. Alumunium Raya No 77 Medan Deli, ikaendah049@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to develop a fitness product that is useful as a necessity during the COVID-19 pandemic in the Bina Guna Medan Sports & Health College in 2021. The method used in this research is the development research method (RnD using Thiagarajan Theory with research and development steps with 4 D, namely define, design, development, and dissemination. The population is students and employees of STOK Bina Guna Medan. The instrument used is STOK Bina Guna Medan. used to collect data in this study the product criteria rubric and the results of the validation of fitness gymnasts and media experts. Based on the results of the validation that the product results were declared feasible by Gymnastics experts who reviewed the aspects of implementation achievements during the field and media (IT) test and could be applied as a reference for independent practice. STOK Bina Guna's Fitness Gymnastics products are made video-based equipped with music and movement to make it easier to do it independently in their respective places during the COVID-19 pandemic by students of the Bina Guna College of Sports and Health Medan.
Keywords: Development of fitness gymnastics

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah produk senam kebugaran yang berguna sebagai kebutuhan dimasa pandemi *covid-19* di lingkungan Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengembangan atau *development research (RnD* dengan menggunakan Teori Thiagarajan dengan langkah-langkah penelitian dan pengembangan dengan 4 D yaitu *define, design, development, dan dissemination.* Populasi adalah mahasiswa dan pegawai STOK Bina Guna Medan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini rubrik kriteria produk dan hasil validasi ahli senam kebugaran dan ahli media. Berdasarkan hasil validasi bahwa hasil produk dinyatakan layak oleh pakar Senam yang mengkaji dari aspek capaian pelaksanaan saat uji kelapangan dan media (IT) dan dapat diterapkan sebagai referensi latihan mandiri. Produk Senam Kebugaran STOK Bina Guna dibuat berbasis video dilengkapi dengan musik dan gerakan untuk memberikan kemudahan dalam melakukannya secara mandiri ditempat masing-masing dimasa pandemi covid-19 oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan.
Kata Kunci: Pengembangan senam kebugaran

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh yang dalam keadaan segar. Pendahpat serupa diungkapkan oleh Giriwijoyo (2022:23) mengungkpakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh/alat fungsi tubuh yang mampu melawan penyakit yang ada pada lingkungan secara efisien. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui olahraga kesehatan salah satunya yaitu senam kebugaran. Senam kebugaran mempunyai hakikat yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran pada seseorang yang melaksanakannya, karena gerakan dan musik memiliki tujuan dan arah yang sudah ditentukan. (Sari, I. E. P., Winata, D. C., Sihombing, H., & Usman, K. (2021). Senam kebugaran sangat cocok untuk

meningkatkan kebugaran jasmani seseorang terutama dimasa pandemi covid-19 dan senam kebugaran dapat dijadikan sebagai kebutuhan agar seseorang yang melakukannya memiliki kebugaran dan imunitas tubuh menjadi baik.

Senam kebugaran juga tidak hanya memiliki manfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran dan imunitas pada tubuh, tetapi memiliki manfaat seperti mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku sehat dan aktif. Senam kebugaran secara umum dapat meningkatkan pertumbuhan, perubahan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif.

senam kebugaran menurut Sutisna (2014:68) adalah senam yang sudah direncanakan dan disusun gerakannya menjadi sesuatu yang dapat bermanfaat bagi pelakunya sesuai kebutuhan dan arah senam tersebut. Utomo (2018:90) mengemukakan pEndahpat yang serupa yaitu bahwa senam kebugaran dilakukan dengan mengikuti hitungan 1 kali 8, 2 x 8 dan seterusnya, gerakan pada senam kebugaran dilakukan dengan mengikuti tempo, irama pada musik/lagu atau gerakan yang sudah ditentukan menurut arah dan tujuan senam tersebut. Dari penjelasan diatas maka peneliti akan mengembangkan senam kebugaran yang diberi nama "Senam Kebugaran STOK Bina Guna"

Senam Kebugaran STOK Bina Guna diciptakan/dikembangkan oleh peneliti yaitu sebagai kebutuhan dimasa pandemi covid-19 ini. Dimana musik dan gerakan pada senam ini diciptakan/dibuat khusus guna meningkatkan kebugaran jasmani maupun imnitas tubuh bagi seorang individu yang melakukannya. Senam kebugaran STOK Bina Guna Medan merupakan jenis senam yang belum dapat dikatakan senam kebugaran karena senam ini masih dalam tahap pengembangan dan pematenan. Apabila senam STOK Bina Guna sudah melewati tahapan pematenan melalui validasi dari beberapa ahli dibidangnya dan diberikan perlakuan pada sebuah sampel yang diharapkan dapat menghasilkan sebuah peningkatan yang baik maupun yang diharapkan, maka senam kebugaran STOK bina guna dapat dinyatakan sebagai senam Kebugaran.

Setelah tahapan penciptaan lagu dan gerakan sesuai bimbingan beberapa ahli dibidang senam, lalu Senam Kebugaran STOK Bina Guna akan di uji cobakan pada sampel. Peneliti menguji cobakannya pada subjek usia dewasa awal yaitu 20 - 40 tahun di lingkungan STOK Bina Guna Medan. Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehata Bina Guna Medan adalah perguruan tinggi swasta yang beralamat di Jalan Alumunium Raya Nomor 77 Tanjung Mulia Kecamatan Medan Deli di kota Medan Sumatera Utara, STOK Bina Guna Medan bergerak dibidang pendidikan yang berperan menciptakan tenaga-tenaga pendidik yang profesional di dunia pendidikan dengan lulusan S1 (Strata Satu).

Dari latang belakang yang sudah dikemukakan peneliti diatas, maka peneliti akan melakukan uji coba senam kebugaran STOK Bina Guna di untuk menjadikan senam STOK Bina Guna menjadi suatu kebutuhan selama pandemi covid-19 dilingkungan STOK Bina Guna Medan

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan atau *development research (RnD)* sebab penelitian dilakukan adalah mengembangkan musik dan gerakan dalam bentuk senam yang diterapkan pada mahasiswa dan pegawai STOK Bina Guna Medan *RnD* berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan produk sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono,2016:28). Kegiatan penelitian adalah menyusun gerakan dalam senam yang sesuai dengan nilai yang terkandung dalam senam kebugaran.

Prosedur penelitian dalalm mengembangkan musik dan gerakan pada senam kebugaran dengan *research* untuk menghasikan rancangan dan *development* untuk membuat dan menguji produk yang dihasilkan. Rangkaian prosedur dimulai pada potensi atau masalah yang jika diperdayakan akan bermanfaat sehingga mempunyai nilai tambah (Sugiyono, 2016:47). Prosedur penelitian yang digunakan adalah menggunakan teori Thiagarajan. Teori Thiagarajan menggunakan langkah-langkah penelitian dan pengembangan dengan 4 D yaitu *define, design, development,* dan *dissemination*.

Tabel 1. Rangkaian Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Sumber data penelitian bertujuan untuk mengumpulkan data dari tahapan-tahapan pengembangan produk. Data yang diperoleh bersumber dari dua bagian yaitu :

1. Data primer yaitu data yang langsung mEndahpatkan data. Data primer pada penelitian ini adalah melalui proses pengamatan peneliti dan wawancara pada proses uji coba produk.
2. data skunder yaitu data yang tidak langsung mEndahpatkan data melainkan bersumber dari orang lain. Data sekunder diperoleh pada tahap desain produk dan pembuatan produk yaitu para pakar diantaranya adalah ahli senam, ahli penyakit, dan ahli media. Data skunder juga bersumber pada tahap uji coba melalui proses angket.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tahapan pengembangan produk. Tahap pengembangan produk dilakukan dengan hasil FGD para pakar yang berrkaitan dengan pengembangan produk musik dan gerakan pada senam kebugaran STOK Bina Guna. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini rubrik kriteria produk dan hasil validasi ahli senam kebugaran

Analisis data merupakan proses perolehan data sebagai hasil melalui analisis atau diskusi dalam FGD berdasarkan instrumen yang digunakan. Analisis data dapat dilakukan jika data telah diperoleh melalui instrumen, adapun teknik analisis data yang dilakukan adalah :

1. Pengamatan : pengamatan adalah pengumpulan informasi berdasarkan penglihatan peneliti atau kelompok penelitian. Pengamatan dapat dilakukan dengan catatan tertulis maupun tidak tertulis sebagai acuan dan memudahkan peneliti dalam memperoleh hasil pengamatan (data). Hasil pengamatan umumnya berupa data deskriptif atau kalimat-kalimat peneliti melalui pengelihatan yang dilakukan terhadap subjek penelitian.
2. Rubrik : Rubrik adalah instrumen penelitian yang berfungsi untuk mEndahpatkan data tertulis dari subjek penelitian. Rubrik yang digunakan menggunakan *ceklist* yakni untuk menilai produk terhadap potensi dan permasalahan suatu produk. *Ceklist* yang digunakan terdiri dari lima jawaban dengan skor masing-masing, yaitu :

Tabel 1. Penilaian Skala Likert

Skor	Keterangan
1	Sangat Baik/Sangat Tepat
2	Baik / Tepat
3	Tidak Baik / Tidak Tepat
4	Sangat Tidak Baik / Sangat Tidak Tepat

Penghitung presentase menggunakan rumus di bawah ini:

$$P = \frac{f}{n} x\ 100$$

Keterangan: f = Frekuensi Subjek
n = Jumlah Keseluruhan
P = Presentase hasil subjek uji coba

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian menerapkan model penelitian *research and development* mengacu pada prosedur penelitian pengembangan teori Thiagarajan yaitu dengan langkah-langkah pelaksanaan : a) define b) design c) develop d) dissemination. Pada tahap Uji Coba Produk dilaksanakan di Lingkungan STOK Bina Guna dengan menerapkan protokol kesehatan. Data yang diperoleh terkait Senam Kebugaran STOK Bina Guna yaitu Data primer, data yang langsung mEndahpatkan data. Data primer pada penelitian ini adalah melalui proses pengamatan peneliti dan wawancara pada proses uji coba produk. Data skunder yaitu data yang tidak langsung mEndahpatkan data melainkan bersumber dari orang lain. Data sekunder diperoleh pada tahap desain produk dan pembuatan produk yaitu para pakar diantaranya adalah ahli senam, ahli penyakit, dan ahli media. Data skunder juga bersumber pada tahap uji coba melalui proses angket.

Pengembangan Senam Kebugaran STOK Bina Guna sangat dibutuhkan terutama pada situasi pandemi *covid* 19 yaitu Mahasiswa dapat menjaga kondisi tubuhnya agar tetap prima dan kuat terhadap serangan virus covid-19. Pengembangan Senam Kebugaran STOK Bina Guna Medan menggunakan rangkaian pada gerakan yang mudah untuk dilakukan, sehingga mahasiswa dapat dengan mudah menghapalnya dan melaksanakannya dirumah masing-masing secara mandiri tanpa bimbingan Instruktur senam.

Tahapan uji produk kelapangan dilakukan dengan tatap muka langsung dilingkungan Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan dengan menerapkan protokol kesehatan dan dilakukan melalui aplikasi virtual *zoom meeting*. Tahap uji produk merupakan tahapan yang melengkapi pengembangan produk sehingga menghasilkan produk penelitian yang sangat kredibel untuk diterapkan pada Mahasiswa tingkat 1 sampai dengan 4 sebagaimana sasaran yang diharapkan. Dengan dilakukannya uji coba produk, peneliti tetap melakukan validasi ahli produk secara berulang-ulang agar dihasilkan produk yang sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan. Hal ini untuk mendukung proses langkah penelitian yang sistematis yang berlandaskan pada kaidah-kaidah yang ditetapkan dalam mengembangkan produk. Tahapan ini merupakan tahap akhir pada penelitian pengembangan masa pandemi *covid-19* yang ditetapkan atas dasar validasi ahli. Sehingga tahap *development* ini dapat dinyatakan selesai jika telah divalidasi secara *contant* dan *constract* oleh validator ahli.

Validasi Desain dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh ketepatan produk terhadap pengguna melalui validasi ahli. Validasi ahli diterapkan oleh pakar yang terdiri dari pakar ahli senam, ahli penyakit dan ahli media. Perkembangan desain menentukkan kualitas dan susunan produk agar memiliki kesesuaian dengan sasaran yaitu Mahasiswa, pegawai di Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan. Validasi ditandai dengan surat pernyataan dari pakar dengan mengisi instrumen penelitian pengembangan produk. Isi dari instrumen produk memiliki kriteria pada penilaian penggunaan produk dan efektifitas produk. Pakar yang dipilih pada pengembangan produk ini adalah 1) Boby Helmi, S.Si., M.Pd. sebagai pakar

ahli senam (Dosen Senam), 2) Beny Aprial, M., S.Pd., M.Pd. sebagai pakar ahli penyakit, 3) Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd,. M.Pd. Sebagai pakar ahli media.

Teknik perolehan atau pengumpulan data yang dilakukan melalui tahapan pengembangan produk. Tahap pengembangan produk dilakukan dengan hasil FGD para pakar yang berkaitan dengan pengembangan produk Senam Kebugaran. Tahap perolehan data kelayakan produk Senam Kebugaran dapat diterapkan sebagai produk penelitian pada masa pandemi *covid-19* adalah dengan dilakukannya validasi secara isi dan susunan. Validasi dilakukan oleh dosen Mata Kuliah Senam sekaligus yaitu Bapak Boby Helmi,S.Pd.,M.Pd., Bapak Beny Aprial, M., S.Pd., M.Pd. sebagai pakar ahli media. Data penelitian merupakan data kualitatif yang berisi komentar validator sebagai dasar dilakukannya perbaikan pada produk terkait pengembangan Senam Kebugaran STOK Bina Guna. Kometar adalah catatan tertulis dari validator sebagai tahap akhir dilaksanaannya penelitian pengembangan produk pada masa pandemi *Covid-19*.

Pengembangan produk dilakukan dengan proses keabsahan data penelitian yang diperoleh dari validasi ahli. Validasi ahli sebagai tahap akhir penelitian pengembangan adalah situasi yang hanya dilakukan pada kondisi pandemi *covid-19* dan jika pada situasi normal sangat harus dilakukan dengan pengujian produk dan penyebaran produk. Tindak lanjut penelitian dilakukan untuk memperoleh data yang layak dan memiliki unsur tepat yaitu memiliki kesesuaian dengan penggunaan instrumen rubrik sebagai alat perolehan data. Selain tepat dipeorleh pula data tetap yang merupakan unsur yang tidak memiliki penyimpangan jauh dari yang diharapkan instrumen.

KESIMPULAN

Hasil proses pengembangangan adalah produk dinyatakan layak oleh pakar Senam yang mengkaji dari aspek capaian pelaksanaan saat uji kelapangan dan media (IT) dan dapat diterapkan sebagai referensi latihan mandiri. Produk Senam Kebugaran STOK Bina Guna dibuat berbasis video dilengkapi dengan musik dan gerakan untuk memberikan kemudahan bagi mahasiswa atau siapapun dalam melakukannya secara mandiri ditempat masing-masing dimasa pandemi *covid-19*. Produk video merupakan berisikan hasil dari penciptaan rangkaian gerak dan musik senam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian Artikel ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada pembimbing : Ibu Ika Endah Puspita Sari, S.Si., M.Pd. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian Artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 331–332.

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Journal of Education, 1(1), 22–29.

Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Motivasi. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 55. https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5727

Dewi, R. R. K., Gemael, Q. A., & Okilanda, A. (2020). Analisis Pelaksanaan Manajemen Fitness First Grand indonesia. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(1), 7–14. https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3113

Endah, W. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Penderita Hipertensi di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. Intelektiva Jurnal Ekonomi, Sosial dan Humaniora, 3(6), 1–5.

Fauzan, W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(2), 80–86. https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729

Jaya, I. P. E., Karmaya, N. M., & Jawi, M. (2018). Kebugaran Fisik Siswa Retardasi Mental Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Kuncup Bunga Denpasar Lebih Tinggi sesudah Melakukan Pelatihan Senam Pinguin dari pada Senam Ria Anak Indonesia. Sport and Fitnes Journal, 6(2), 59–64.

Kusumawati, M. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Alvabeta,CV.

Lismana, O. (2021). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. Journal Educative Sportive, 1(1), 5–10.

Made, Masdi, M. (2021). Minat Peserta Didik terhadap Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018). Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5, 1–8. https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.1859

Prayoga, H. D., & Barikah, A. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir). Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 2(1), 14–23. https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2026

Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Sporta Saintika, 5(2), 133–138.

Sari, I. E. P., Winata, D. C., Sihombing, H., & Usman, K. (2021). Pengadaan Senam Jantung Sehat Virtual Melalui Zoom Meeting Pada Lansia Pensiun Telkom Medan. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 55-61

Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib. Kinestetik, 3(2), 249–255. https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8998

Suharti, E. (2020). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2017 terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Daya Tahan Kardiorespirasi. Jurnal Majalah Ilmiah Olahraga, 26(1), 33–39.

Wahid, W. M. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Penurunan Ketebalan Lemak Subkutan. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 63–70. https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i.