



## PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN SENAM KREASI MELAYU JAMBI PADA SMA NEGERI 12 KOTA JAMBI

Aji Setiawan<sup>1</sup>, Ilham Ilham<sup>2</sup>, Hary Soedarto Harjono<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Jambi, Indonesia, email: [ajisetiawan3004@gmail.com](mailto:ajisetiawan3004@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Jambi, Indonesia, email: [ilham\\_bugis@unja.ac.id](mailto:ilham_bugis@unja.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Jambi, Indonesia, email: [hsharyono@gmail.com](mailto:hsharyono@gmail.com)

Koresponden: Aji Setiawan<sup>1</sup>

**Abstrak:** Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satunya yaitu olahraga senam. Senam merupakan olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar. Ada banyak berbagai macam senam salah satunya senam kreasi, senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam kreasi bisa memakai musik apa saja tanpa harus keterikatan dengan satu musik. Penulis ingin mengembangkan kembali salah satu sebuah senam kreasi daerah jambi, di karenakan senam sebelumnya dalam segi musik dan gerakan masi kurang kompak dan kurang menarik sehingga kurang memicu semangat dan minat siswa. Maka dari itu penulis mencoba mengembangkan senam kreasi pada produk awal yang akan dikembangkan lagi menjadi Senam Kreasi melayu jambi untuk siswa/i sebagai bahan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa pengembangan video pembelajaran Senam Kreasi melayu jambi. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini ada model Pengembangan Borg & Gall. Validasi dilakukan oleh validator materi dan validator media. Subjek Penelitian adalah siswa/i SMA N 12 Kota Jambi Jambi dengan jumlah 10 orang subjek uji coba kelompok kecil dan 15 orang uji coba kelompok besar. Data hasil validasi dan tanggapan subjek uji coba dianalisis secara deskriptif kualitatif. Validator media dan validator materi menyatakan pengembangan video pembelajaran senam kreasi melayu jambi cukup baik dengan skor 66% dan 82%. Adapun hasil implementasi adalah subjek uji coba skala kecil dan kelompok besar menyatakan video pengembangan baik dan sangat baik dengan skor 90% dan 89%. Tahapan evaluasi menghasilkan video pengembangan yang baik. Berdasarkan hasil semua tahapan Borg & Gall tersebut maka disimpulkan bahwa pengembangan video pembelajaran sangat baik. pengembangan video pembelajaran dapat digunakan oleh siswa/i SMAN 12 kota jambi.

**Kata Kunci:** Olahraga, Senam Kreasi, Pengembangan Video Pembelajaran, Melayu Jambi

### PENDAHULUAN.

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Masyarakat telah menyadari bahwa olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan

hidup dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Di zaman sekarang ini bukan hanya laki-laki saja yang ikut serta dalam olahraga untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, wanitapun juga tidak ingin ketinggalan berpartisipasi dalam melakukan olahraga. Salah satu olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat khususnya ibu - ibu dan remaja putri yaitu olahraga senam.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi, atau menenangkan pikiran, senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Aspek unik dari senam adalah kebutuhan untuk ekstremitas atas untuk mendukung berat badan penuh pesenam.

Senam Kreasi adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam Kreasi dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Senam kreasi merupakan pengembangan dari senam yang mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak, untuk menyiapkan fisik agar menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak. Salah satu aspek yang terdapat dalam senam kreasi adalah gerak dasar. Selain dapat melatih gerak dasar melalui senam kreasi juga dapat menyalurkan kebutuhan untuk bergerak secara ekspresif dan kreatif. Melalui gerak kreatif senam kreasi, dapat mengekspresikan keinginan dan perasaannya. Senam kreasi bisa memakai musik apa saja tanpa harus keterikatan dengan satu musik, karna bisa mengembangkan gerak kreasi yg kita inginkan.

Lagu daerah adalah lagu yang lahir dari budaya daerah setempat yang bersifat turun-temurun. Bahasa dan dialek lagu yang digunakan tersebut memakai ciri khas daerahnya masing-masing.

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep pengembangan

Pengembangan adalah serangkaian proses menciptakan atau memodifikasi yang sudah ada dalam bentuk produk yang inovatif dan produktif. tapi di penelitian berkelanjutan dari model sebelumnya, evaluasi pengembangan yang digunakan, dan fondasi keilmuannya. Penelitian pengembangan model diperlukan waktu yang cukup panjang, hal tersebut juga sebanding dengan hasil yang di capai.

Pengembangan model dapat diartikan sebagai suatu desain yang disederhanakan dari suatu system kegiatan dan dapat mewakili system yang sesungguhnya. Model bisa menjadi sarana untuk menerjemahkan teori ke dalam dunia kongkret untuk aplikasi ke dalam praktek (model dari). Bisa juga model menjadi sarana memformulasikan teori berdasarkan temuan praktek (model untuk). Model merupakan salah satu *tool* untuk teorisasi. Arti teorisasi adalah proses actual dan rasional yang menggunakan bermacam alat, seperti prosedur penelitian, model, logika dan alasan. Tujuannya adalah memberikan penjelasan penuh mengapa suatu peristiwa terjadi sehingga bisa memandu untuk memprediksi hasil (Saputra & Saputra, 2021).

### Pengertian Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harafiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah pengantar pesan dari pengirim ke penerima (Arif S. Sadiman, dkk. 1996 : 6). Sedangkan menurut Azhar Arsyad (2011: 3) bahwa kata media berasal dari bahasa latin medius yang secara harfiah berarti „tengah“, „perantara“ atau pengantar“. Dalam bahasa arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima (Saputra & Mahaputra, 2022).

Media atau disebut dengan medium berfungsi sebagai pengantar untuk menyampaikan informasi dari pengirim ke penerima. Media yang berisi pesan atau

komunikasi seperti, televisi, film, foto, rekaman dan sebagainya disebut sebagai media komunikasi tetapi media yang mengandung informasi atau pesan-pesan yang bertujuan instruksional dan mengandung maksud-maksud pembelajaran maka disebut dengan media pembelajaran. Seperti yang disampaikan Heinich dkk dalam Azhar Arsyad (2011: 4) bahwa istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima.

### Senam

Atha mengatakan Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, ketepatan dan keserasian gerak fikir yang teratur. Senam adalah suatu bentuk-bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan; membina dan meningkatkan kesegaran jasmani; serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras senam ketangkasan, suatu bentuk gerakan senam yang dilakukan dengan cepat, tepat, dan lancar secara berurutan dalam suatu rangkaian gerak yang terpadu.

Senam adalah olahraga kompetitif yang melibatkan serangkaian manuver yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan tingkat kontrol motor yang tinggi. Terdiri dari berbagai gaya termasuk artistik, ritme-mic, trampolin dan jatuhan. Senam dilakukan berdasarkan oleh dasar prinsip latihan kardio repirasi yang disesuaikan menurut pendapat batteneli, senam ini dilakukan dua sampai tiga kali seminggu dengan intensitas 60-90% denyut nadi maksimal. “Senam adalah olahraga yang murah, meriah, massal, menarik dan bermanfaat. Seperti halnya dengan senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam cha – cha dan masih banyak senam irama yang lainnya”. Senam jenis ini sangat pesat berkembang di Indonesia.

### Senam Kreasi

Senam kreasi dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat yang biasa digunakan dalam senam irama yaitu bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Perbedaan senam kreasi dengan senam biasa yaitu pada senam irama ada penambahan ritme. Menurut Wuryati (1985:25) tekanan yang harus diberikan pada latihan senam irama yaitu (a) irama, (b) kelentukan tubuh dalam gerakan, dan (c) kontinuitas gerakan yang tidak terputus-putus.

## METODE PENELITIAN

Penelitian model pengembangan alat servis atas sepak takraw ini menggunakan model penelitian dan pengembangan R&D (Research and Developmenn) dari Borg and Gall dalam (sugiyono,2011) yang terdiri dari 10 langkah penelitian yakni Potensi dan Masalah, Pengumpulan data, Desain Produk, Validasi Desain, Ujicoba Pemakaian, Revisi Desain, Uji coba Produk, Revisi Desain, Revisi Produk, Produksi Masal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Penilaian Ahli Media Tahap II**

NO	INDIKATOR	NILAI					KRITIK/SARAN
		1	2	3	4	5	
<b>SUARA</b>							
1.	Video menggunakan istilah yang umum dan bersifat instruksional				√		
2.	Penggunaan kata-kata dalam video sesuai					√	
<b>MUSIK</b>							

3.	Penggunaan musik sesuai dengan program video yang disajikan					√	
4.	Terdapat informasi tentang sumber musik yang digunakan					√	
<b>NARASI</b>							
5.	Urutan penyajian materi dalam video logis					√	
6.	Materi yang disajikan dalam program video tepat, baik dari segi kecukupan maupun kedalamannya				√		Belum menspesifikasi gerakan secara lebih detail
7.	Terdapat informasi referensi dari materi yang disajikan					√	
<b>TULISAN</b>							
8.	Ukuran, jenis dan warna huruf pada video proposional					√	
<b>WARNA</b>							
9.	Keterpaduan warna antar komponen (tulisan atau caption, animasi, gambar, animasi dan lain-lain) meningkatkan ketertarikan masyarakat terhadap video yang disajikan				√		Tidak terlalu colorfull dan memiliki elemen tambahan yang mempercantik tampilan
<b>PENYAJIAN</b>							
10.	Format sajian program video yang ditampilkan menarik, menghibur, menantang, mencerdaskan dan merangsang masyarakat untuk berfikir				√		Petunjuk didalam video masih sangat sederhana

Produk ini sudah dinyatakan layak digunakan tanpa revisi, namun jika berkenan pemilih boleh memberikan sentuhan-sentuhan tambahan untuk mempercantik tampilan video.

**Tabel 2. Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap II**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1.	Media	45	50	90%	Sangat Baik
Skor Total		45	50	90%	Sangat Baik

Pada validasi tahap kedua persentase yang didapatkan 90% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi kedua “pengembangan video pembelajaran senam kreasi melayu jambi” mendapat kategori “Sangat Baik” sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan dan tidak perlu untuk direvisi.

**Tabel 3. Validasi Ahli Materi I Tahap II**

Variabel	Indikator	No. Soal	Kriteria Penilaian					KRITIK/SARAN
			SKB	KB	CB	B	SB	
	Gerakan-gerakan dalam senam mudah di ikuti oleh siswa	1					√	

Pengembangan video pembelajaran senam kreasi melayu jambi	Memakai teknik dalam gerakan	2					√	
	Gerakan sesuai ketukan beat dalam senam	3					√	
	Lagu senam yang dipilih sangat menarik dan enak didengar	4					√	
	Perpaduan antara musik senam dan gerakannya	5					√	
	Setiap gerakan menggunakan power	6				√		
	Video senam melayu jambi sudah tepat dijadikan sebagai video pembelajaran senam kreasi/ senam irama	7					√	
	Sudah sesuai untuk dijadikan referensi bagi siswa/I disekolah	8					√	
	Komponen yang ada sudah memadai sebagai video pembelajaran senam kreasi melayu Jambi	9					√	
	Tampilan dalam video sangat menarik dan layak ditonton oleh siswa	10					√	

Produk ini dinyatakan layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi.

**Tabel 4. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi I Tahap II**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1.	Materi	48	50	96%	Sangat Baik
Skor Total		48	50	96%	Sangat Baik

Pada validasi tahap kedua persentase yang didapatkan 96% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi kedua “Pengembangan video pembelajaran senam kreasi melayu jambi” mendapat kategori “ Sangat Baik” sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa perlu revisi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Proses pengembangan video pembelajaran dikembangkan dengan model instruksional pengembangan R&D (*Research and Development*) dari Borg and Gall

Tahap analisis merupakan tahap yang dilakukan agar video pembelajaran senam kreasi berbasis android benar-benar dibutuhkan dan berguna untuk membantu pengguna dalam memahami pelaksanaan materi senam kreasi. Tahap desain yaitu tahap dilakukan dengan pembuatan tugas, *storyboard*, kerangka menulis dan metode yang digunakan dalam pengembangan produk.

Tahap pengembangan adalah tahap dilakukan pengemasan produk semenarik mungkin setelah itu diberikan kepada tim ahli untuk dinilai dan dikritisi agar mendapatkan hasil yang layak untuk diuji cobakan. Tahap implementasi adalah tahap penyajian penggunaan produk, produk diuji cobakan ke kelompok kecil Tahap evaluasi merupakan tahap akhir dari pengembangan produk video pembelajaran atletik pendidikan jasmani olahraga pada sekolah menengah pertama berbasis android, dimana pada tahap ini dilakukan perbaikan- perbaikan semaksimal mungkin agar terciptanya produk yang baik dan mempunyai nilai jual.

video pembelajaran senam kreasi merupakan produk yang efektif dan menarik. Keefektifan dan kemenarikan produk terlihat dengan tercapainya tujuan pembelajaran utama yaitu memperkenalkan kepada siswa tentang budaya jambi agar tau bahwa dengan senam kreasi melayu jambi ini para siswa dan guru itu sendiri tentang lagu jambi. Umpan balik yang baik dari pengguna terhadap produk yang dikembangkan juga memberikan kesimpulan bahwa produk pengembangan merupakan produk yang menarik dan efektif.

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk Pengembangan video pembelajaran Senam Kreasi melayu jambi yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=10) dan uji skala besar (N=15).

Hasil dari pengembangan video pembelajaran senam kreasi menunjukkan kategori “sangat baik” untuk digunakan sebagai media pembelajaran untuk guru disekolah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dari ahli materi 82% dengan kategori ”sangat baik” dan dari ahli media 66% dengan “baik” serta berdasarkan uji coba kelompok kecil kepada anggota sebesar 82% dengan kategori “Sangat Baik” dan uji coba kelompok besar kepada anggota sebesar 96% dengan kategori “Sangat Baik”, ahli materi 89% dengan kategori “Sangat Baik” dan ahli media 90% dengan kategori “Sangat Baik”.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alimin,A. 2014. *Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII B Terhadap Lagu Daerah Jawa Tengah Melalui Penggunaan Media Audio Di SMP Negeri 2 Trucuk Klaten, Jurnal Pendidikan Seni Musik (Vol 3 No 4)* Yogyakarta, UNY
- Aria, 2013. *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TUTORIAL PADA MATA PELAJARAN KOMPETENSI KEJURUAN STANDAR KOMPETENSI MELAKUKAN PEKERJAAN DENGAN MESIN BUBUT DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PLAYEN*. E-Print UNY: Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta
- Borg. W. R. dan Gall. M. D. (1983). *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman
- Benny A. ,2009, *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta
- Cecep Kustandi & Bambang Sutjipto. (2013). *Media Pembelajaran : Manual dan Digital*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Hendra A. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam Irama*. Jakarta: CV IPA ABONG A, I Made, 2014 *Model Penelitian Pengembangan* ,Yogyakarta
- Mahendra,A 2000. *Senam*, Yogyakarta. FIK UNY
- Muhajir. 2006 *Senam*. Jakarta, Depdikbud.

- Palsandika, Erni.2012 *Naska Publikasi Tentang Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Senam Irama Pada Anak Kelompok B TK Patisah Pajang Kecamatan Laweyan Kota Surakarta Tahun Ajaran 2014/2017* Skripsi Universitas Muhammadiyah, Surakarta,
- Pramudito, aria.2013. *pengembangan media pembelajaran video tutorial pada mata pelajaran kompetensi kejuruan standar kompetensi melakukan pekerjaan dengan mesin bubut di smk muhammadiyah 1 playen.*
- Rachman, Hari Amirullah. (2014). “Pengembangan Multimedia Pendidikan Jasmani Budaya Hidup Sehat untuk Sekolah Menengah Atas”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.2, No.1
- Rusdi. 2018. *Penelitian Desain dan Pengembangan Kependidikan.*
- Rosdiana, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono 2011 *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Safaat, Nazaruddin. 2012. “*pemrogaman Aplikasi Mobile Smartphone dan Tablet PC Berbasis Android*”. Bandung : Informatika.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&d*. Bandung: Alfabeta
- Wojati, Tanpa Tahun. *Buku Diktat Mata Kuliah Senam*, Yogyakarta; Universitas Yogyakarta
- Yuntoto, Singgih. (2015). “Pengembangan Aplikasi Android Sebagai Media Pembelajaran Kompetensi Pengoperasian Sistem Kendali Elektronik Pada Siswa Kelas XI SMK”. *Skripsi*. FT UNY