



PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL SENAM SENJA UNTUK ORANG BERUSIA LANJUT

Ayu Trianawati^{1*}, Ugi Nugraha², Herman Budiyo³

¹Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, email: ayu.triana2255@gmail.com

²Universita Jambi, Jambi, Indonesia, email: ugi.nugraha@unja.ac.id

³Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, email: hermanbudiyo61@gmail.com

*Koresponden: Ayu Trianawati¹

Abstrak: Dengan adanya Olahraga dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang apabila dilakukan dengan rutin dan teratur, seseorang yang sudah terlatih dengan olahraga rutin akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kebal dari pada seseorang yang tidak melakukan olahraga, begitupun dengan kalangan Lanjut Usia (LANSIA) juga memerlukan olahraga meskipun itu hanya berjalan kaki yang dilakukan secara teratur dan terukur. Pada kalangan Lanjut Usia (LANSIA) atau rentan umur 55 tahun keatas tidak dianjurkan melakukan olahraga berat atau yang menguras lumayan banyak tenaga karena di khawatirkan kerja jantung yang tidak sama lagi dengan usia 40 Tahun kebawah. Rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia dapat membantu menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima. Tubuh sehat tidak akan mudah terserang penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Tulang dan sendi juga terjaga kekuatannya. Senam lansia bisa dilakukan secara teratur minimal sehari dilakukan dalam waktu 30 menit. Dalam sepekan, senam untuk lansia bisa dipraktikkan 4-5 kali demi menunjang kesehatan Secara umum. Metode penelitian dan pengembangan atau yang di kenal dengan model Reserch and Development (R&D) adalah “ a process used to de-velop and validat educational product”. Yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan. Pada pengembangan ini produk yang di hasilkan adalah senam Senja untuk orang yang berusia lanjut. Cara kerja penelitian pengembangan ini sebagai suatu pengkajian sistematis terhadap proses pendesain, pengembangan, dan evaluasi produk pembelajaran yang harus memenuhi kriteria validasi dan evektifitas. Model Borg and Gall terdiri atas 10 (sepuluh) langkah. Data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa senam senja sangat di butuhkan dan bermanfaat bagi kalangan lanjut usia untuk melakukan olahraga rutin dengan beberapa keterbatasan para lansia untuk optimal melakukan kegiatan olahraga, Media Video Tutorial Senam senja ini sebelumnya juga sudah di validasi oleh para ahli sesuai dengan bidang keahlian masing-masing yakni Ahli Materi dan Ahli Media, dan terdapat beberapa saran untuk revisi agar produk layak untuk di ujicobakan. Berdasarkan persentase angket yang di dapat senam senja sangat bermanfaat dan di sukai oleh para responden dengan perolehan persentase 94%-100% menunjukkan sangat baik.

Kata Kunci: Senam, Lansia, Pengembangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, olahraga mempunyai arti strategis dalam proses pembangunan, terutama dalam usaha meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi sportifitas, disiplin dan ketaqwaan. Perkembangan olahraga di Indonesia sudah cukup menggembirakan, jumlah orang yang berolahraga akhir-akhir ini lebih banyak dibandingkan dengan masa-masa yang lalu. Salah satu upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Untuk membentuk manusia yang berkualitas perlu persiapan guna menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Sebagaimana telah diketahui bahwa dalam rangka ikut serta menciptakan manusia Indonesia yang sehat, dan sejahtera serta untuk menunjang program pemerintah dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang di masyarakat adalah senam Aerobik, senam Aerobik adalah sebuah aktivitas yang menyenangkan yang mudah dilakukan seperti semua bentuk latihan kebugaran lainnya, teknik yang digunakan harus dapat membantu agar mendapatkan hasil latihan tanpa menyebabkan cedera atau tekanan pada tubuh (Brick, 2001:25).

Senam Aerobik merupakan cabang olahraga yang sudah diperhitungkan dimata dunia dan masyarakat luas, dan juga sudah sangat memasyarakat karena hampir semua instansi memanfaatkan jam olahraga untuk melakukan senam Aerobik, olahraga ini juga digemari oleh semua kalangan tidak membedakan laki-laki ataupun wanita. Dalam perjalanan hidup anggapan tradisional bahwa wanita fisiknya lemah, olahraga menyebabkan otot besar, terlukanya alat reproduksi, buah dada, uterus, gangguan menstruasi dan kehamilan, argumen pria lebih kuat dan besar pada aktivitas fisik, padahal kenyataan yang ada terlihat bahwa berat badan wanita lebih ringan, sambungan lutut lebih luas sehingga lebih stabil, wanita mencapai kekuatan maksimum usia 12 tahun dimana pada saat itu pertumbuhan laki-laki masih lambat, dan pemecah rekor renang senam wanita di Olimpiade dengan usia dibawah 18 tahun, walaupun atlet pria belum mencapai prestasi maksimum. Dengan adanya Olahraga dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang apabila dilakukan dengan rutin dan teratur, seseorang yang sudah terlatih dengan olahraga rutin akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kebal dari pada seseorang yang tidak melakukan olahraga, begitupun dengan kalangan Lanjut Usia (LANSIA) juga memerlukan olahraga meskipun itu hanya berjalan kaki yang dilakukan secara teratur dan terukur. Pada kalangan Lanjut Usia (LANSIA) atau rentan umur 55 tahun keatas tidak dianjurkan melakukan olahraga berat atau yang menguras lumayan banyak tenaga karena di khawatirkan kerja jantung yang tidak sama lagi dengan usia 40 Tahun kebawah, karena banyak sekali kasus Meninggal Dunia setelah berolahraga (beberapa kasus lebih banyak terjadi setelah bermain bulu tangkis).

Untuk melakukan olahraga dianjurkan kalangan Lanjut usia memperhatikan riwayat penyakit bawaan serta kondisi fisik yang fit dan bugar, sehingga kegiatan olahraga yang dilakukan dapat dilaksanakan sesuai kebutuhannya sehingga capaian melakukan olahraga yang teratur dan terukur akan menjadi salah satu faktor penunjang memiliki tubuh dan jiwa yang sehat menikmati hari tua dengan kata lain tetap bugar di usia senja dengan senam lansia.

Rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia dapat membantu menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima. Tubuh sehat tidak akan mudah terserang penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Tulang dan sendi juga terjaga kekuatannya. Senam lansia bisa

dilakukan secara teratur minimal sehari dilakukan dalam waktu 30 menit. Dalam sepekan, senam untuk lansia bisa dipraktikkan 4-5 kali demi menunjang kesehatan. Secara umum, seseorang yang menginjak usia lanjut didorong untuk tetap aktif berolahraga. Namun, berdasarkan rekomendasi, intensitas dan durasi senam lansia atau aktivitas olahraga lain untuk usia lanjut yakni sekitar 150 menit dalam seminggu. Sementara itu, lansia juga diharapkan dapat melakukan latihan kekuatan dan pengencangan otot minimal sebanyak dua kali dalam seminggu. Latihan ini dapat berupa senam yoga untuk lansia, aerobik ringan, atau jenis olahraga lansia lainnya yang dapat melatih kekuatan. Senam Lansia merupakan bagian dari senam Aerobik yang di variasikan yang gerakan, ketukan dan musiknya telah di modifikasi ataupun disesuaikan untuk kalangan lanjut usia.

KAJIAN PUSTAKA

Senam Senja

Senam sejak Yunani kuno sampai sekarang ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, seiring dengan kemajuan di bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Perkembangan ini terlihat baik dalam bentuk-bentuk gerakan, sistematika latihan, maupun tujuan-tujuannya. Hal ini membuat olahraga yang dulunya di khususkan untuk kaum Adam dan bertujuan memperindah tubuh, menjadi olahraga yang bias dilakukan oleh semua orang dan bias berkompetensi dengan siapapun.

Pada awal permulaan abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr. J. F. Williams, Dr. Dubly Sorgen dan Thomas D. Wood. Frederik Jahn adalah bapak Gymnastik, dia mengkombinasikan latihan-latihan gimnastik dengan pertunjukan-pertunjukan patriotik. Dia juga menemukan beberapa peralatan senam, diantaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang, bak lompat. Senam di Negara Indonesia sudah di kenal sejak jaman Belanda. Pada waktu itu namanya "Gymnastiek", zaman jepang dinamakan Taiso. Pemakaian istilah "Senam" sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti sport.

Senam Senja merupakan bagian dari Senam Aerobik yang dimodifikasi agar dapat diikuti dengan mudah oleh kalangan lanjut usia, dimasyarakat luas senam untuk orang berusia lanjut lebih banyak dinamai dengan senam Lansia. Adapun pengertian dari senam lansia (yang notabene nya sama dengan Senam Senja) adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia.

Senam merupakan bagian dari usaha menjaga kebugaran termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, dan sebagai bagian dari program rehabilitas bagi mereka yang telah menderita (Depkes RI, 2014). Menurut Surini (2013) senam lansia merupakan bagian dari latihan fisik, latihan fisik adalah segala upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia.

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia (Widianti & Atikah, 2010). Adapun manfaat Senam Lansia yang di dapatkan antara lain: 1) Meningkatkan kekuatan; 2) Menjaga keseimbangan tubuh; 3) Menambah energy; 4) Mencegah dan menunda penyakit seperti jantung, diabetes, osteoporosis; 5) Meningkatkan mood dan mencegah depresi; dan 6) Meningkatkan fungsi kognitif atau cara kerja otak

Penelitian Pengembangan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, dari segi etimologi penelitian berasal dari bahasa inggris, yakni research yang memiliki asal kata re berarti kembali dan search berarti mencari, jadi dapat di defenisikan penelitian merupakan proses menyelidiki suatu bidang ilmu pengetahuan yang di jalankan dengan fakta-fakta atau prinsip-prinsip secara sistematis dan kehati-hatian. Penelitian atau research meliputi pengumpulan, pengolahan, analisis, penyajian

data yang dilakukan secara sistematis dan objektif yang bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan.

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pengembangan secara etimologi berasal dari kata kembang yang berarti menjadi tambah sempurna (tentang pribadi, pikiran, pengetahuan, dan sebagainya). pengembangan berarti proses, cara, dan perbuatan. Jadi Penelitian Pengembangan adalah proses menyelidiki suatu bidang ilmu pengetahuan yang di jalankan dengan fakta-fakta atau prinsip-prinsip secara sistematis dan kehati-hatian yang di kembangkan tahap demi tahap hingga sempurna.

Budiyono Saputro mengutip pendapat Gay (1991) bahwa penelitian pengembangan ialah usaha untuk mngembangkan produk yang efektif untuk digunakan sekolah dan bukan untuk menguji teori. Menurut Sugiyono penelitian dan pengembangan dapat di artikan sebagai cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi, dan menguji validitas produk yang dihasilkan.

Saputro mengutip Sukmadinata bahwa R & D merupakan strategi atau metode penelitian yang cukup ampuh untuk memperbaiki praktik. Kemudian, iapun mengutip Sujadi bahwa penelitian pengembangan di artikan sebagai proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat di pertanggungjawabkan .

METODE PENELITIAN

Penelitian Model Pengembangan Video Tutorial Senam Senja ini menggunakan langkah-langkah model R & D Borg dan Gall (1983): 1) Analisis Potensi dan masalah; 2) Pengumpulan Data; 3) Desain Produk; 4) Validasi Desain; 5) Revisi Desain; 6) Uji Coba Produk; 7) Revisi Produk; 8) Uji Coba Pemakaian; 9) Revisi Produk; dan 10) Desiminasi dan Implementasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Validasi Ahli Materi (Gerakan)

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Materi (Gerakan)

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		5	4	3	2	1	
1	Apakah bentuk gerakan membahayakan kesehatan untuk di lakukan kalangan Lanjut Usia?	√					
2	Apakah gerakan senam yang terdapat di dalam video sesuai untuk di lakukan kalangan lanjut usia	√					
3	Bagaimana variasi gerakan dalam senam lansia tersebut	√					
4	Bagaimana inovasi penyajian music dan gerakan di dalam senam tersebut		√				
5	Apakah gerakan senam tersebut dengan mudah akan dapat diikuti oleh kalangan lanjut usia	√					
6	Apakah gerakan-gerakan yang terdapat di dalam senam tersebut sesuai dengan kebutuhan kalangan lanjut usia	√					
7	Apakah gerakan yang terdapat di dalam video tersebut memberi maanfaat bagi kebugaran kalangan lanjut usia tersebut	√					
8	Bagaimana kemenarikan video tersebut untuk di laksanakan oleh kalangan lanjut usia	√					

Hasil Validasi Ahli Media tahap II

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Media Tahap II

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian					Komentar
		5	4	3	2	1	
1	Bagaimana kualitas gambar yang terdapat didalam video senam senja tersebut	√					
2	Kesesuaian pemilihan warna, jenis huruf dan ukuran huruf, pada tampilan teks yang terdapat di dalam video tersebut	√					
3	Bagaimana kualitas audio yang terdapat didalam video senam tersebut	√					
4	Kesesuaian narasi dan visualisasi yang terdapat didalam video tersebut	√					
5	Bagaimana pemilihan musik dalam video senam tersebut	√					
6	Kesesuaian narasi, music dan gambar secara bersamaan didalam video senam lansia tersebut		√				
7	Kontinuitastayangan satu ketayangan berikutnya dalam video senam lansia tersebut	√					
8	Bagaimana kemenarikan video tersebut untuk di laksanakan oleh kalangan lanjut usia	√					

Berdasarkan hasil uji coba penyebaran angket yang di berikan kepada responden sebanyak 16 Orang dengan jumlah pernyataan sebanyak 8 butir pernyataan di peroleh persentase rata-rata 96,1 % hal ini menunjukkan bahwa senam senja yang di sajikan sangat cocok untuk kalangan lanjut usia hal ini terbukti dari jawaban para responden yang sangat antusias dan menyukai gerakan-gerakan serta musik yang di sajikan.

Senam senja di desain bagi penggunaanya yang di sesuaikan untuk penggunaanya dengan mudah mengikuti dan tidak terlalu sulit pada pernyataan poin pertama yakni Gerakan yang di berikan sesuai dengan kemampuan kalangan lanjut Usia, pernyataan poin ini memiliki persentase rata-rata 96% yang berarti termasuk kategori kriteria sangat baik. Hal ini menunjukkan Gerakan yang terdapat di dalam video tersebut sudah sesuai untuk di lakukan oleh kalangan lanjut usia.

Pernyataan selanjutnya yaitu Tidak ada Gerakan *High Impact* (meloncat/melompat) yang di praktekkan didalam video, persentase yang di dapat sebesar 98% di mana terdapat 2 orang responden memberikan penilaian poin 4, besar kemungkinan responden yang merupakan saat mengikuti senam tidak sama seperti responden yang lain bisa mengimbangi gerakan-gerakan yang ada, karena memang ada beberapa responden saat melakukan senam sedikit lebih lambat gerakannya dari pada yang lain.

Selanjutnya, keserasian Gerak dan Musik, memiliki persentase rata-rata sebesar 94%, walaupun masih dalam kategori kriteria sangat baik di bandingkan dengan yang lainnya memang persentase yang di miliki lebih rendah.

Untuk pernyataan kejernihan kualitas video untuk memudahkan mengikuti detail-detail gerakan mendapatkan persentase rata-rata sebesar 96% tentu masukkedalam kategori sangat baik yang juga merupakan salah satu bagian terpenting, karena tidak menutup kemungkinan diusia renta, untuk menyaksikan video-video harus lah dengan kualitas yang baik

Pada pernyataan bagaimana pemilihan musik dalam video senam tersebut memiliki persentase rata-rata sebesar 95%, lain halnya dengan pernyataan Gerakan seimbang antara gerakan kiri dan gerakan kanan yang memiliki persentase 100% karena pada produk tersebut memang di rancang keseimbangan gerakan kanan dan kiri memiliki perlakuan yang sama, selanjutnya pada pernyataan Gerakan merupakan gerakan yang mudah untuk di lakukan

kalangan lanjut usia memiliki persentase yang sama dengan pernyataan Musik tidak lebih cepat dari ketukan yakni sebesar 95% hal ini menunjukkan bahwa video tersebut mendapat kriteria sangat baik oleh responden. Berikut rekapitulasi persentase dari rangkaian penelitian yang di lakukan baik hasil validasi materi, ahli media maupun responden.

Tabel 3. Hasil Persentase Rata-rata Pengembangan Media Video

No	Aspek	Persentase (%)	Kriteria
1.	Ahli Materi	98%	Sangat baik
2.	Ahli Media	98%	Sangat baik
3.	Responden	96,1%	Sangat baik
Rata-rata		97,3%	Sangat baik

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengembangan Media Video Tutorial Senam Senja untuk orang yang berusia lanjut berdasarkan teori pengembangan R & D Borg n Gall, data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa senam senja sangat di butuhkan dan bermanfaat bagi kalangan lanjut usia untuk melakukan olahraga rutin dengan beberapa keterbatasan para lansia untuk optimal melakukan kegiatan olahraga, Media Video Tutorial Senam senja ini sebelumnya juga sudah di validasi oleh para ahli sesuai dengan bidang keahlian masing-masing yakni Ahli Materi dan Ahli Media, dan terdapat beberapa saran untuk revisi agar produk layak untuk di ujicobakan.

Selain itu media video tutorial senam senja ini selain untuk membantu para lansia dengan mudah melakukan kegiatan berolahraga juga terdapat gerakan-gerakan yang menyenangkan sehingga dapat merilexkan otot-otot yang tegang dengan melakukan beberapa gerakan seperti gerakan menari akan tetapi tetap dengan aturan gerakan senam.serta berdasarkan persentase angket yang di dapat senam senja sangat bermanfaat dan di sukai oleh para responden dengan perolehan persentase 94%-100% menunjukkan sangat baik.

Saran

- Bagi para lansia dapat di jadikan sebagai pedoman olahraga rutin, baik olahraga mandiri maupun berkelompok.
- Dapat di jadikan edukasi tambahan serta rekomendasi gerakan-gerakan yang dapat di lakukan oleh kalangan lanjut usia saat berolahraga
- Bagi instansi pemerintahan ataupun pendidikan dapat dijadikan acuan untuk melakukan senam massal bersama para lansia ataupun aktivitas-aktivitas kegiatan tertentu.
- Menambah bahan bacaan bagi perpustakaan Magister Teknologi Pendidikan Universitas Jambi
- Dapat di jadikan sebagai pedoman dan acuan bagi peneliti selanjutnya

DAFTAR RUJUKAN

- Dinata, M. (2004). *Padat berisi dengan Aerobik*. Ciputat: Cerdas Jaya
- Djoemadi, Endarto. Dkk. (1977). *Untunan Senam Pagi Indonesia*. Semarang: Toha Putra Semarang
- Firli, Rizki. (2010). *Belajar Senam, Sejarah, Jenis, dan manfaatnya*. Jakarta Selatan: Sketsa Aksara Lalitya
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: PT Raja Grasindo Persada
- John. Dan Mary Jean Traetta. (1979). *Dasar-dasar Senam*. Bandung: Angkasa
- Nursa'adah, Risa dan Wahyu. (2020). *Metode Penelitian R & D (Research and Development)*. Batu: Literasi Nusantara

- Resita, Citra. Resty Gustiawan (2020). *Bahan Ajar Didaktik Metodik Pembelajaran Senam Ritmik untuk mahasiswa, praktisi dan umum*. Bandung: PT Refika Aditama
- Soeparman. (2004). *Panduan Senam Stroke*. Jakarta: Puspa Swara
- Soeparman. (2004). *Panduan Senam Haji*. Jakarta: Puspa Swara
- Sutanto, Jusuf. (2015). *Taichi dan Kesehatan Otak*. Jakarta : Buku Kompas