

Pengembangan Senam Membara Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SMA/SMK Di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang

Salsa Nevita Rellyana¹✉, Dwi Gansar Santi Wijayanti²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Article History

Received : 3 January
2025
Accepted : February
2025
Published : May 2025

Keywords

*Motivation; Sleep
Quality; Stress Level*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk menghasilkan pengembangan Senam Membara dalam pembelajaran senam ritmik. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Pengembangan Borg & Gall. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu diperoleh dari kuesioner validasi ahli terdiri dari 1 ahli senam dan 2 ahli pembelajaran dan juga kuesioner yang diberikan kepada siswa yang diteliti. Hasil persentase rata rata dari validasi ahli yaitu mendapatkan rata rata 85,75% (sangat baik) dengan adanya masukan mengenai musik dan gerakan dalam pengembangan Senam Membara. Subjek penelitian adalah siswa SMA/SMK di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang Provinsi Jawa Tengah, terdapat 2 sekolah yaitu MA Windusari dan SMKN 1 Windusari. Hasil rata rata uji skala kecil yaitu 75,93% dengan kriteria Baik dan hasil rata rata uji coba skala besar yaitu 82,63% dengan kriteria Sangat Baik. Berdasarkan hasil pengembangan Senam membara ini, maka dapat disimpulkan pengembangan Senam Membara dapat diterapkan dalam model pembelajaran aktivitas senam ritmik pada siswa MA Windusari dan SMKN 1 Windusari.

Abstract

The purpose of this study is to produce the development of Senam Membara in rhythmic gymnastics learning. The research method used in this study is the Borg & Gall Development model. The data collection technique used was obtained from the expert validation questionnaire consisting of 1 gymnastics expert and 2 learning experts and also questionnaires given to students being studied. The average percentage results of expert validation were an average of 85.75% (very good) with input on music and movement in the development of Senam Membara. The subjects of the study were high school/vocational high school students in Windusari District, Magelang Regency, Central Java Province, there are 2 schools, namely MA Windusari and SMKN 1 Windusari. The average result of the small-scale test was 75.93% with Good criteria and the average result of the large-scale trial was 82.63% with Very Good criteria. Based on the results of the development of this Burning Gymnastics, it can be concluded that the development of Burning Gymnastics can be applied in the rhythmic gymnastics activity learning model for students of MA Windusari and SMKN 1 Windusari.

How To Cite:

Rellyana, S. N., & Wijayanti, D. G. S., (2025). Pengembangan Senam Membara Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SMA/SMK Di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 60-71.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya yang dilakukan melalui pembelajaran, pengajaran, dan pelatihan untuk mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan (Pratomo and Wijayanti 2022). Pendidikan jasmani berfokus pada aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, dan kesehatan secara keseluruhan, berbeda dengan mata pelajaran lain yang lebih menekankan penguasaan teori dan pengetahuan tanpa melibatkan aspek fisik secara langsung (Jeong and So 2020). Perkembangan gerakan pada anak usia dini memiliki peran penting dalam mendukung tercapainya kemampuan motorik yang optimal (Aliriad et al. 2023).

Pendidikan jasmani sangat penting untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini, yang dapat berdampak pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka (Candra et al. 2023). Pendidikan jasmani berkualitas tinggi yang fokus pada generasi muda semakin diperhatikan karena penting untuk membentuk karakter, kesehatan fisik, serta keterampilan sosial, mental, dan emosional mereka demi kesuksesan di masa depan (Siswa et al. 2024).

Nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani meliputi kerja sama, keberanian, ketaatan, penghormatan, tanggung jawab, serta menciptakan rasa kesenangan dan kegembiraan (Anwar, Handayani, and Rumini 2020). Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan gerak untuk

mengembangkan potensi peserta didik, dengan tujuan membentuk individu yang sehat, bugar, dan memiliki karakter sportif serta jiwa atletik (Saitya 2022). Menurut (Merma-Molina et al. 2023) Pendidikan jasmani berfokus pada kesehatan, kesejahteraan, kesetaraan gender, dan pengurangan kesenjangan, dengan kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor penting untuk menentukan kesehatan tubuh. Membiasakan diri aktif sejak dini penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental, dengan dampak positif yang terasa baik dalam jangka pendek maupun panjang (Cocca et al. 2020). Pada dasarnya kebugaran jasmani di dalam tubuh siswa akan meningkat jika melakukan kegiatan aktivitas fisik yang lebih banyak (Rohmah and Muhammad 2021).

Penurunan aktivitas fisik dapat menurunkan kebugaran tubuh, mempengaruhi fungsi vital, dan mengurangi daya tahan fisik secara keseluruhan (Kljajević et al. 2022). Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang optimal, di mana seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien, tanpa kelelahan berlebihan, dan memiliki energi cadangan (Ghatsaghautsan, Kurniawan, and Siswanto 2023). Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik dan mental yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara seimbang dan produktif. Ini mencakup kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, serta keseimbangan emosional yang mendukung aktivitas sehari-hari dan menjaga sikap positif, optimis, dan bahagia dalam menghadapi kehidupan (Setia and Mutahar 2021).

Model pembelajaran pendidikan jasmani, seperti konvensional, inkuiri, kooperatif, dan taktis, penting untuk mencapai tujuan di setiap jenjang pendidikan sesuai karakteristik dan sasarannya (Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi 2021). Karakter dan pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pembelajaran, dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan perkembangan siswa melalui aktivitas fisik (Muhtar et al. 2021). Materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani meliputi berbagai jenis permainan, seperti permainan bola besar (seperti sepak bola, voli, dan bola basket), bola kecil (seperti bulutangkis, tenis meja, dan softball), atletik (seperti lari, lompat jauh, dan tolak peluru), serta olahraga tradisional seperti pencak silat. Selain itu, terdapat juga aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, senam lantai, senam irama, pendidikan luar kelas, dan pembudayaan gaya hidup sehat (Nazirun, Gazali, and Fikri 2020).

Kemampuan motorik kasar dapat ditingkatkan dengan gerakan senam seperti lompat, lari, dan keseimbangan, yang memperkuat otot besar, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh (Iswatiningrum and Sutapa 2022). Aktivitas ritmik seperti senam aerobik dan gymnastics melatih gerakan berirama untuk meningkatkan kesehatan, kelenturan, kebugaran, dan pengelolaan tubuh yang efisien dalam kehidupan sehari-hari (Palmizal et al. 2020). Melalui senam, anak-anak dapat menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh, baik melalui olahraga maupun aktivitas fisik lainnya (Damayanti and Hasibuan 2021). Senam aerobik menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat karena mampu meningkatkan kebugaran fisik (Rahmaoktaviani

and Setiawan 2020). Senam ritmik adalah senam yang gerakannya berirama, menggabungkan berbagai gerakan ritmik, dan diiringi musik, tepukan, atau suara lainnya, baik dengan atau tanpa alat bantu. (Sukmawati et al. 2021).

Senam kreasi adalah senam yang dibuat berdasarkan kreativitas penciptanya, dengan menggabungkan unsur-unsur olahraga bersama elemen lain, seperti budaya dan tari (Tumaloto 2022). Senam kreasi dapat menggunakan berbagai jenis musik tanpa terikat pada satu jenis musik tertentu, serta memungkinkan untuk mengkreasikan gerakan senam dasar (Setiawan, Ilham, and Harjono 2022).

Hasil observasi di sekolah menunjukkan bahwa pembelajaran senam ritmik cenderung monoton akibat keterbatasan pengajar dalam memberikan variasi gerakan. Hal ini menyebabkan siswa kurang tertarik dan kehilangan motivasi untuk mengikuti pelajaran senam dengan semangat. Beberapa siswa cenderung kurang melakukan aktivitas fisik karena tidak menjalani rutinitas aktivitas fisik secara teratur, dan hanya melakukannya saat pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong rendah. Senam Membara mengandung makna yang kuat, penuh semangat, dan penuh energi dengan tujuan yaitu memberikan rasa semangat, kebugaran, dan motivasi yang tinggi kepada para siswa. Senam Membara dirancang untuk mengaktifkan tubuh dan jiwa, memicu semangat yang membara dalam diri setiap siswa, dan memberi energi positif sehingga memberi kesan bahwa senam ini lebih dari sekadar olahraga fisik, tetapi juga bisa

meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa.

Peneliti mengembangkan Senam Membara karena terdapat unsur-unsur gerakan yang sudah dikreasikan dari gerakan dasar yang ada pada senam ritmik dan menghasilkan gerakan yang menarik dan seru sehingga dapat menghidupkan suasana pada saat pembelajaran senam ritmik. Peneliti mengembangkan Senam Membara dengan cara menggabungkan beberapa lagu dan gerakan kreasi yang sesuai dengan karakteristik kemampuan siswa sekolah menengah atas. Pemilihan lagu dalam Senam Membara dapat memberikan energi positif dan semangat kepada peserta, mendorong mereka untuk bergerak dengan penuh gairah, serta membantu menciptakan suasana yang menyenangkan dan semangat. Pengembangan Senam Membara ini memberikan pengalaman gerak senam yang menarik dan asik sebagai sarana baru dalam kreativitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada aktivitas pola gerak dasar senam ritmik bagi siswa sekolah menengah atas. Dalam Senam Membara ini ada 5 tahapan yaitu (1) gerakan pemanasan, (2) gerakan inti 1, (3) gerakan inti 2, (4) gerakan inti 3, (5) gerakan pendinginan.

Pengembangan model Senam Membara yang bervariasi dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam gerakan senam ritmik dan kebugaran jasmani, sementara kurangnya variasi dalam pembelajaran senam yang monoton dapat menurunkan minat siswa (Gilang, Tresnowati, and Widya Putri 2021). Peneliti ingin mengembangkan Senam Membara sebagai alternatif pembelajaran senam ritmik yang dapat digunakan oleh guru dan siswa di sekolah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D). Penelitian dan pengembangan (R&D) merupakan proses penelitian yang bertujuan untuk menguji sejauh mana kelayakan suatu produk dengan cara menciptakan atau meningkatkan kualitas produk tersebut (Zakariah, Alfriani, and Zakariah 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada (Darmawan et al. 2022).

Pada penelitian ini produk yang dimaksud adalah model pengembangan senam ritmik. Model pengembangan yang digunakan mengacu model Borg dan Gall. Model ini bertujuan untuk mengembangkan model atau produk yang efektif dalam memenuhi kebutuhan kegiatan program tertentu (Wantoro, Susilo, and Niam 2023). Pengembangan dengan menggunakan model Borg & Gall melibatkan sepuluh tahap pengembangan (Saputra et al. 2023). Dalam penelitian kegiatan pengembangan hanya dilakukan sampai pada tahap yang ke sembilan (Saputra et al. 2023). Tahapan yang digunakan dalam penelitian pengembangan Senam Membara yaitu (1) Pengumpulan informasi awal, (2) Perencanaan, (3) Pembuatan produk awal, (4) Validasi ahli, (5) Revisi produk, (6) Uji coba skala kecil, (7) Revisi produk dan (8) Uji coba skala besar (9) Produk final.

Subjek yang ada dalam penelitian ini berjumlah 2 sekolah yang terdiri dari 5 kelas dan berjumlah 126 siswa. Uji coba skala kecil dilakukan di MA Windusari kelas XI A yang berjumlah 18 siswa. Sedangkan uji coba skala besar dilakukan di 2 sekolah yang pertama yaitu di MA Windusari kelas XI B

berjumlah 21 siswa dan kelas X berjumlah 22 siswa. Uji coba skala besar juga dilakukan di SMKN 1 Windusari yaitu kelas XI Akuntansi 2 berjumlah 31 siswa dan kelas X Akuntansi 1 berjumlah 34 siswa.

Jenis data yang didapat dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada ahli senam, ahli pembelajaran dan beberapa sumber secara lisan maupun tulisan mengenai produk awal. Data kuantitatif diperoleh dari pengamatan siswa selama uji coba produk pengembangan senam membara skala kecil dan besar. Data dari validasi ahli dan uji coba skala kecil serta besar dianalisis dengan metode statistik deskriptif untuk mendeskripsikan dan mengubah data menjadi persentase menggunakan rumus berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

N : Jumlah Subjek

F : Frekuensi

Data hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh data dalam penelitian model pengembangan ini.

Tabel 1: Klasifikasi Persentase Penilaian

No.	Persentase	Kategori		Makna
		Persentase		
1.	81% – 100%	Sangat Baik	Sangat	Layak
2.	61% - 80%	Baik	Layak	
3.	42% - 60%	Cukup Baik	Cukup	Layak
4.	21% - 40%	Tidak Baik	Tidak	Layak

5.	0% - 20%	Sangat Baik	Tidak Layak	Sangat Tidak Layak
----	----------	-------------	-------------	--------------------

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian adalah siswa SMA/SMK di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang Provinsi Jawa Tengah, terdapat 2 sekolah yaitu MA Windusari dan SMKN 1 Windusari.

Hasil

Profil Senam Membara

Senam membara merupakan senam kreasi dengan gabungan beberapa gerak dasar senam. Senam ini diiringi dengan musik yang sangat seru maka dari itu dinamakan senam membara yang bertujuan untuk menghidupkan semangat yang membara pada saat senam. Senam Membara ini terdiri 5 tahapan yaitu pemanasan, inti 1, inti 2, inti 3 dan pendinginan.

Musik yang terdapat pada senam membara yaitu gabungan antara musik aerobik dan musik *dance* ataupun musik dangdut yang terdiri dari 5 lagu yaitu (1) lagu *dance aerobik* (2) lagu *Dola* (3) lagu *DJ Tabrak Tabrak Masuk* (4) *Genduk Denok* (5) *Lamunan*. Alasan dalam pemilihan musik ini yaitu karena sasaran Senam Membara yaitu siswa sekolah menengah atas yang pastinya menyesuaikan karakteristik siswa sekolah menengah atas dengan menciptakan irama dan gerakan yang sesuai. Sarana prasarana yang digunakan dalam melakukan aktivitas Senam Membara tentunya lapangan ataupun ruang tertutup yang cukup luas seperti aula karena umumnya senam akan dilakukan secara bersama-sama dengan banyak orang. Perlu menyiapkan pengeras suara dan memastikan agar terdengar dengan jelas oleh seluruh peserta sehingga

mereka dapat melakukan gerakan yang sinkron dan harmonis sesuai dengan tempo dan dinamika musik.

Validasi Ahli Senam dan Ahli Pembelajaran Terhadap Pengembangan Senam Membara

Penelitian ini akan di uji skala kecil dan juga skala besar, sebelum produk awal pengembangan Senam Membara diuji cobakan skala kecil, draft produk ini melalui tahap uji validasi oleh para ahli agar mengetahui seberapa efektif dan juga kekurangan yang ada pada produk tersebut sesuai dengan pendapat ahli. Produk awal yang dibuat akan dievaluasi (divalidasi) terlebih dahulu oleh satu ahli senam (Dr. Ipang Setiawan, S. Pd., M.Pd), dan dua ahli pembelajaran (Muhammad Syarifudin dan Rochmat Santosa S.ps Kor), dengan kualifikasi sebagai berikut: (1) Dr. Ipang Setiawan, S. Pd., M.Pd merupakan dosen senam di prodi PJKR FIK UNNES, (2) Muhammad Syarifudin dan Rochmat Santosa S.ps Kor adalah guru pendidikan jasmani MA Windusari dan SMKN 1 Windusari.

Tabel 2 : Hasil Validasi Ahli

No	Ahli	Hasil Persentase Penilaian	Keterangan
1.	Dr. Ipang Setiawan, S. Pd., M.Pd	84,21%	Sangat Baik
2.	Muhammad Syarifudin	80,08%	Sangat Baik
3.	Rochmat Santosa S.ps Kor	92,97%	Sangat Baik
Rata Rata		85,75%	Sangat Baik

Berdasarkan hasil penelitian kuesioner yang dilakukan oleh para ahli senam dan ahli

pembelajaran tersebut diperoleh rata-rata 85,75% dengan kategori “Sangat Baik”. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan Senam Membara sebagai pembelajaran senam irama pada pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu uji coba skala kecil. Tetapi sebelum uji coba skala kecil harus dilakukan revisi terlebih dahulu dari hasil validasi ahli yaitu gerakan harus disesuaikan bagi siswa sekolah menengah atas dan juga terdapat revisi pada bagian musik pemanasan karena musiknya terlalu cepat.

Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk pengembangan Senam Membara di uji validasi oleh ahli dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya yang dilalui ialah menguji senam membara yang telah diperbaiki kepada siswa secara langsung. Namun sebelum diperkenalkan secara luas, senam membara harus diuji terlebih dahulu kepada siswa dengan skala yang lebih kecil atau bisa disebut dengan uji coba skala kecil. Senam membara ini diuji coba skala kecil pada tanggal 07 Agustus 2024 hingga 19 Agustus 2024 yang dilaksanakan kepada siswa kelas XI A MA Windusari yang berjumlah 18 siswa. Uji coba skala kecil dilakukan dalam dua pertemuan untuk mengidentifikasi masalah, seperti kekurangan atau keefektifan produk, serta memperoleh tanggapan awal sebagai dasar revisi sebelum uji coba skala besar.

Berdasarkan data hasil uji coba skala kecil tahap I dan II telah dilakukan di Sekolah MA Windusari, diperoleh data akhir penilaian siswa dari 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik. Ketiga aspek tersebut

diperoleh berdasarkan lembar kuesioner yang telah diisi oleh siswa, lembar pengamatan, dan lembar penilaian siswa terkait dengan pengembangan senam membara. Dari hasil pengisian diperoleh hasil yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3 : Hasil Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek	Percentase
1.	Kognitif	73,79%
2.	Afektif	77,61%
3.	Psikomotor	76,39%
	Rata-rata	75,93%

Berdasarkan gambar tabel tersebut, diketahui bahwa pada uji coba skala kecil aspek kognitif diperoleh persentase jawaban sebesar 73,79% (baik). Aspek afektif diperoleh jawaban sebesar 77,61% (baik). Aspek psikomotorik diperoleh persentase sebesar 76,39% (baik). Secara keseluruhan atau rata-rata tanggapan siswa terhadap permainan pengembangan senam membara dalam kategori Baik yaitu sebesar 75,93% sehingga pengembangan senam membara dapat digunakan untuk siswa kelas VI MA Windusari. Setelah uji coba skala kecil, ditemukan siswa kesulitan mengingat gerakan pemanasan karena jumlah gerakan yang terlalu banyak. Gerakan pemanasan direvisi agar lebih efektif untuk uji skala besar. Perbaikan ini dilakukan berdasarkan temuan kekurangan dan kelemahan produk.

Uji Coba Skala Besar di MA Windusari

Uji coba skala besar dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan senam membara ketika digunakan dalam pembelajaran penjasorkes di kelas lain dan sekolah lain dengan skala yang lebih besar atau luas. Pelaksanaan uji

coba skala besar ini dilaksanakan di MA Windusari dan SMKN 1 Windusari di daerah Kecamatan windusari Kabupaten Magelang. Pada pelaksanaan uji coba skala besar yang telah dilaksanakan di MA Windusari terhadap siswa kelas XI B yang berjumlah 21 siswa dan X yang berjumlah 22 siswa tahap I dan tahap II diperoleh data akhir berupa penilaian siswa dari 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik yaitu sebagai berikut:

Tabel 4: Hasil Uji Coba Skala Besar di MA Windusari

No.	Tahap	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Tahap I	77,19%	79,81%	78,27%
2	Tahap II	83,30%	82,24%	81,28%
	Rata Rata	80,25%	81,03%	79,78%
Total Rata Rata			80,35%	

Berdasarkan pada tabel diatas diperoleh beberapa informasi terkait tingkat kemampuan siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam uji skala besar tahap I dan tahap II. Dari hasil uji coba skala besar tahap I dan tahap II ini, pada aspek kognitif siswa memperoleh 80,25% (sangat baik). Pada aspek afektif siswa memperoleh persentase 81,03% (sangat baik). Pada aspek psikomotorik siswa memperoleh persentase sebesar 79,78% (baik). Dari ketiga aspek tersebut, didapatkan rata-rata persentase yang diperoleh siswa yaitu sebesar 80,35% yang termasuk dalam kategori Sangat Baik.

Uji Coba Skala Besar di SMKN 1 Windusari

Pada pelaksanaan uji coba skala besar yang telah dilaksanakan di SMKN 1 Windusari terhadap siswa kelas XI Akuntansi 1 yang berjumlah 31 siswa dan X Akuntansi 2 yang berjumlah 34 tahap I dan tahap II diperoleh data akhir berupa penilaian siswa dari 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik yaitu sebagai berikut:

Tabel 5: Hasil Uji Coba Skala Besar di SMKN 1 Windusari

No.	Tahap	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Tahap 1	84,48%	86,40%	83,71%
2	Tahap II	84,06%	86,00%	84,76%
	Rata Rata	84,27%	86,20%	84,24%
	Total Rata Rata		84,90%	

Berdasarkan pada tabel diatas diperoleh beberapa informasi terkait tingkat kemampuan siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam uji skala besar tahap I dan tahap II. Dari hasil uji coba skala besar tahap I dan tahap II ini, pada aspek kognitif siswa memperoleh 84,27% (sangat baik). Pada aspek afektif siswa memperoleh persentase 86,20% (sangat baik). Dan pada aspek psikomotorik siswa memperoleh persentase sebesar 84,24% (sangat baik). Dari ketiga aspek tersebut, didapatkan rata-rata persentase yang diperoleh siswa yaitu sebesar 84,90% yang termasuk dalam kategori Sangat Baik.

Hasil Uji Coba Skala Besar di MA Windusari dan SMKN 1 Windusari

Hasil uji skala besar yang dilaksanakan MA Windusari dan SMKN 1 Windusari dapat

disimpulkan bahwa diperoleh data akhir berupa penilaian siswa dari 3 aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik yaitu sebagai berikut:

Tabel 6: Hasil Uji Coba Skala Besar Keseluruhan

No.	Nama Sekolah	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	MA Windusari	80,25%	81,03%	79,78%
2	SMKN 1 Windusari	84,27%	86,20%	84,24%
	Rata Rata	82,26%	83,62%	82,01%
	Total Rata Rata		82,63%	

Berdasarkan data terkait tingkat kemampuan siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam uji skala besar tahap I dan tahap II. Dari hasil uji coba skala besar di MA Windusari dan SMKN 1 Windusari, pada aspek kognitif siswa memperoleh 82,26% (sangat baik). Siswa mampu memahami dan mempraktikkan pengembangan Senam Membara dengan baik. Hal ini membuat mereka cepat beradaptasi, berkat pemahaman yang baik dan penjelasan yang cukup rinci mengenai pengembangan Senam Membara ini. Pada aspek afektif siswa memperoleh persentase 83,62% (sangat baik). Dalam aspek ini siswa dapat belajar mengenai pembelajaran sikap berupa kerjasama, jujur, tanggung jawab, dan sportif. Pada aspek psikomotorik siswa memperoleh persentase sebesar 82,01% (sangat baik). Dari ketiga aspek tersebut, didapatkan rata-rata persentase yang diperoleh siswa yaitu sebesar 82,63% yang termasuk dalam kategori Sangat Baik. Dalam aspek ini siswa mampu melakukan keterampilan

gerak yang baik sehingga siswa mampu melakukan pengembangan senam membara. Dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan senam membara dinyatakan dapat diterima dan dipahami oleh para siswa dengan kategori Sangat Baik sehingga pengembangan senam membara Sangat Layak digunakan untuk siswa MA Windusari dan SMKN 1 Windusari.

Pembahasan

Hasil akhir penelitian pengembangan ini adalah sebuah produk pengembangan senam membara yang merupakan produk dari aktivitas senam ritmik. Berdasarkan analisis hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa Produk model pembelajaran aktivitas ritmik menjadi pengembangan senam membara. Produk pengembangan Senam Membara dapat digunakan bagi peserta didik sekolah menengah atas, Hal ini didasarkan dengan hasil rata rata validasi ahli yaitu 85,75% dengan kriteria Sangat Baik. Hasil yang diperoleh dari skala kecil yaitu 73,79% (baik) untuk aspek kognitif, 77,61 % (baik) untuk aspek afektif dan 76,39% (baik) untuk aspek psikomotor sehingga mendapatkan hasil rata rata uji coba skala kecil yaitu 75,93% bisa dikatakan kriteria Baik. Hasil kuesioner uji skala besar diperoleh 82,26%(sangat baik) untuk aspek kognitif, 83,62% (sangat baik) untuk aspek afektif dan 82,01% (sangat baik) untuk aspek psikomotor sehingga diperoleh rata rata 82,63% dengan kriteria Sangat Baik. Berdasarkan kriteria yang ada maka produk model pembelajaran aktivitas senam ritmik dengan Senam Membara memenuhi kriteria **Sangat Baik** sehingga **Sangat Layak** dan dapat diimplementasikan secara

efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas, serta memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan dan partisipasi siswa kelas X dan XI.

Senam membara dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Dengan melakukannya secara rutin, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, dan memperkuat otot. Gerakan dinamis dalam senam ini juga bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas dan meningkatkan koordinasi motorik. Selain itu, kebugaran yang terjaga membantu siswa menjadi lebih aktif, produktif, serta lebih siap dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan adanya penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa pengembangan Senam Membara merupakan model pengembangan yang efektif dan dapat diterapkan dalam pembelajaran senam ritmik bagi siswa kelas X dan XI.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Simpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah menghasilkan sebuah Pengembangan Senam Membara dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara lebih optimal karena didesain sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah atas agar pembelajaran dapat menarik antusias siswa sehingga pembelajaran lebih menyenangkan bagi siswa. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan pada hasil uji coba skala kecil dengan rata rata 75,93% kriteria baik, dan uji coba skala besar dengan rata rata 82,53% kriteria sangat baik. Dari hasil

penelitian ini dapat dikatakan bahwa pengembangan Senam Membara **Sangat Layak** dan dapat di implementasikan secara efektif dalam pembelajaran senam ritmik pendidikan jasmani di sekolah menengah atas kelas X dan XI.

2. Saran

Model pengembangan senam membara, yang merupakan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif dalam menyampaikan materi produk pembelajaran senam ritmik kepada siswa menengah atas.

Pemanfaatan pengembangan produk senam Membara dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah menengah atas memiliki berbagai manfaat. Produk pengembangan model aktivitas senam ritmik yang dikembangkan menjadi Senam Membara dapat digunakan sebagai inovasi baru bagi guru agar lebih kreatif dan inovatif dalam mengajarkan materi aktivitas senam ritmik atau senam irama. Selain itu, model pembelajaran aktivitas Senam Membara ini didesain sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah menengah atas, sehingga diharapkan dapat meningkatkan antusiasme siswa dan membuat pembelajaran lebih menyenangkan. Pengembangan model aktivitas Senam Membara juga dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena gerakan-gerakan yang dirancang secara sistematis mampu melatih kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas, serta mendukung daya tahan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Aliriad, Hilmy, Mohamad Da'i, S Adi, and Rohmad Apriyanto. 2023. "Strategi Peningkatan Motorik Untuk Menstimulus Motorik Anak

Usia Dini Melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(4): 4609–23. file:///C:/Users/HP/AppData/Local/Mendeley Desktop/Downloaded/Aliriad et al. - 2023 - Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan.pdf.

Anwar, Oktia Woro Kasmini Handayani, and Rumini. 2020. "The Movement Form Of Traditional Game (Buja Kadanda) 'Dou Mbojo' Related To Physical Education Values Article Info." *Journal of Physical Education and Sports* 9(1): 57–62. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.

Candra, Oki, Nuridin Widya Pranoto, Ropitasari Ropitasari, Didik Cahyono, Ellyzabeth Sukmawati, and Ansar CS. 2023. "Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pengembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(2). doi:10.31004/obsesi.v7i2.4506.

Cocca, Armando, Francisco Espino Verdugo, Luis Tomás Ródenas Cuenca, and Michaela Cocca. 2020. "Effect of a Game-Based Physical Education Program on Physical Fitness and Mental Health in Elementary School Children." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(13). doi:10.3390/ijerph17134883.

Damayanti, Aulia Fitri, and Ahmad Tarmizi Hasibuan. 2021. "SEJARAH SENAM DAN JENIS-JENIS SENAM DI SD/MI." *Abda: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 4(2).

Darmawan, Agus, Tommy Soenyoto, Dwi Tia Putri, and Wahyu Sholeh Kurniawan. 2022. "Pengembangan Sistem Penjurian Berbasis Virtual Pada Senam Artistik Putra." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOP)* 1(2). doi:10.54284/jopi.v1i2.94.

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 (January)*.

Ghatsaghautsan, Ahmad, Febi Kurniawan, and Siswanto. 2023. "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9(1).

- Gilang, Idah Tresnowati, and Mega Widya Putri. 2021. "Pelatihan Senam Pelajar Indonesia Bagi Guru Pendidikan Jasmani Koordinator Wilayah Kesesi." *Jurnal ABDIMAS: MURI* 1(1). doi:10.33222/jmuri.v1i1.1205.
- Iswatiningrum, Iswatiningrum, and Panggung Sutapa. 2022. "Pengaruh Senam Si Buyung Dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(4). doi:10.31004/obsesi.v6i4.2373.
- Jeong, Hyun Chul, and Wi Young So. 2020. "Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(19). doi:10.3390/ijerph17197279.
- Kljajević, Vidran, Mima Stanković, Dušan Đorđević, Drena Trkulja-Petković, Rade Jovanović, Kristian Plazibat, Mario Oršolić, Mijo Čurić, and Goran Sporiš. 2022. "Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(1). doi:10.3390/ijerph19010158.
- Merma-Molina, Gladys, Mayra Urrea-Solano, Sixto González-Villora, and Salvador Baena-Morales. 2023. "Future Physical Education Teachers' Perceptions of Sustainability." *Teaching and Teacher Education* 132. doi:10.1016/j.tate.2023.104254.
- Muhtar, Tatang, Tedi Supriyadi, Anggi Setia Lengkana, and Sulthan Hadist Ismaiedh Cukarso. 2021. "Character Education in Physical Education Learning Model: A Bibliometric Study on 2011-2020 Scopus Database." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(6). doi:10.13189/saj.2021.090613.
- Nazirun, Novia, Novri Gazali, and M Fikri. 2020. "MINAT SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI." *JURNAL PENJAKORA* 6(2). doi:10.23887/penjakora.v6i2.20898.
- Palmizal, A., Dian Pujiyanto, Nurkadri, and Anak Agung Ngurah Putra Laksana. 2020. "Development of a Creative Gymnastics Model to Improve Basic Locomotor Movements for Students in Elementary School." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(6). doi:10.13189/saj.2020.080714.
- Pratomo, Wachid, and Dwi Wijayanti. 2022. "Strategi Guru Dalam Menumbuhkan Etika Sopan Santun Siswa Melalui Muatan Ppkn Di Kelas Iv Sdn Tegalgede 3 Karanganyar." *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an* 6(1): 1–6. doi:10.30738/tc.v6i1.12116.
- Rahmaoktaviani, Dahlia, and Ipang Setiawan. 2020. "Pengelolaan Bisnis Sanggar Senam Aerobik Di Kabupaten Rembang." *Physical Education and Sport* 1(2): 409–13.
- Rohmah, Lailatur, and Heryanto Nur Muhammad. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 09(01).
- Saitya, Imaduddin. 2022. "Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal pendidikan olahraga* 1(1): 1–5. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>.
- Saputra, *Noviardi, Karwono Karwono, Muhfahroyin Muhfahroyin, and Alvina Putri Purnama Sari. 2023. "PENGEMBANGAN MULTIMEDIA INTERAKTIF PEMBELAJARAN EKOSISTEM BERBASIS ANDROID MENGGUNAKAN MODEL BORG DAN GALL." *BIOLOVA* 4(1). doi:10.24127/biolova.v4i1.3375.
- Setia, Anggi Lengkana, and Tatang Mutahar. 2021. Cv. Salam Insan Mulia *Pembelajaran Kebugaran Jasmani - Google Books*.
- Setiawan, A, I Ilham, and H S Harjono. 2022. "Pengembangan Video Pembelajaran Senam Kreasi Melayu Jambi Pada Sma Negeri 12 Kota Jambi." ... *Manajemen Pendidikan Dan ...* 3(2): 689–95. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/1313%0Ahttps://dinastirev.org/JMPIS/article/download/1131/695>.
- Siswa, Pada, Kelas Vii, S M P Negeri, Laela Munawaroh, Andry Akhiruyanto, Mugiyo Hartono, and Dwi Gansar Santi. 2024. "Indonesian Journal for Physical Education and Sport PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN BOLA BASKET DENGAN GOBAK SODOR UNTUK PEMBELAJARAN PASSING DAN SHOOTING." 1: 1–8.
- Sukmawati, Noviria, Firmansyah Dlis, Ramdan Pelana, Muslimin, and Oktariyana. 2021. "The Effectiveness of the Application of the Cheerful and Creative Children's Gymnastics Model to Improve the Physical Fitness of Kindergarten

Children." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(6).
doi:10.13189/saj.2021.090605.

Tumaloto. 2022. "PENGEMBANGAN SENAM KREASI DAERAH MELALUI PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK DAN YOUTUBE KIDS)." *Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo* 1(Media Tiktok).

Wantoro, Agus, Eko Andi Susilo, and Fathul Niam. 2023. "The Pengembangan Latihan Senam Tabata Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Santri Di Pondok Pesantren Nurul Ulum Sutojayan Blitar." *Patria Eduacational Journal (PEJ)* 2(4). doi:10.28926/pej.v2i4.370.

Zakariah, M Azkari, Vivi Alfriani, and K H M Zakariah. 2020. *Madani Media Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mix Method, Research and Development*