



Pengembangan Model Senam Sahaja Renjana Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SMP Di Kecamatan Karanganom

Rachmad Irfan Nur Maliki^{1✉}, Dwi Gansar Santi Wijayanti², Agus Pujiyanto³, Ipang Setiawan⁴

^{1,2,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 11 February 2025

Accepted : March 2025

Published : May 2025

Keywords

Development Model; Learning; Physical Education; Rhythmic Dance

Abstrak

Pembelajaran yang efektif sangat penting untuk keberhasilan pendidikan, terutama dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran senam ritmik yang lebih menarik bagi siswa sekolah menengah pertama di Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, dengan menciptakan produk senam "Sahaja Renjana". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (R&D). Hasil uji coba skala besar menunjukkan bahwa aspek kognitif peserta didik memperoleh nilai rata-rata sebesar 63,75% (Cukup Baik), meskipun siswa cenderung bermain sendiri dan kurang memperhatikan saat praktik. Pada aspek afektif, siswa mencapai persentase 64,57% (Cukup Baik), menunjukkan bahwa senam sahaja renjana efektif dalam mengajarkan sikap kerjasama, kejujuran, tanggung jawab, dan sportifitas. Aspek psikomotorik menunjukkan persentase 68,4% (Cukup Baik), menandakan bahwa senam sahaja renjana diterima dengan baik oleh peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memandu para guru dalam menciptakan pengalaman belajar yang inovatif dan efektif pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Abstract

Effective learning is very important for educational success, especially in physical education. This study aims to develop a more engaging rhythmic gymnastics learning model for junior high school students in Karanganom District, Klaten Regency, Central Java, by creating the 'Sahaja Renjana' gymnastics product. The method used in this study is research and development (R&D). The results of the large-scale trial indicate that the cognitive aspect of the students achieved an average score of 63.75% (Fairly Good), although the students tended to play individually and were less attentive during practice. In the affective aspect, students achieved a percentage of 64.57% (Fairly Good), indicating that Sahaja Renjana gymnastics is effective in teaching attitudes of cooperation, honesty, responsibility, and sportsmanship. The psychomotor aspect showed a percentage of 68.4% (Fairly Good), indicating that Sahaja Renjana gymnastics was well-received by the students. This study is expected to guide teachers in creating innovative and effective learning experiences for junior high school students.

How To Cite:

Maliki, R, I, N., Wijayanti, D, G, S., Pujiyanto, A., & Setiawan, I., (2025). Pengembangan Model Senam Sahaja Renjana Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SMP Di Kecamatan Karanganom. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 72-82

[✉] Corresponding author :
E-mail: rachmadirfann@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu perjalanan yang dapat mempertebal pengetahuan, perspektif, keterampilan dan juga pemahaman yang terbentuk dari suatu pengalaman pribadi dengan kesadaran kognitif disertai dengan suatu interaksi (Shemshack & Spector, 2020). Namun dalam suatu pembelajaran diperlukan perubahan dan inovasi dalam praktik pengajaran, terutama melalui studi longitudinal yang dapat mengidentifikasi dampak jangka panjang dari program pembelajaran (Setiawan et al., 2024). Model pembelajaran merupakan sebuah struktur pembelajaran yang berisi banyak pendekatan, strategi, metode, dan teknik, dan sintaks, yang dapat dikatan sebagai langkah standar untuk menerapkan model tersebut (Tulus et al., 2020). Ada beberapa jenis model pembelajaran yang dapat menjadi contoh model dalam suatu pembelajaran seperti model interaksi sosial, model pemrosesan informasi, model personal, model modifikasi perilaku, model berbasis masalah, dan model teori tampilan komponen (Wantu et al., 2023). Namun masing-masing model memiliki kelebihan dan kekurangan, dan guru harus memahami kelebihan dan kekurangan masing-masing model untuk memilih yang paling sesuai dengan materi dan tujuan yang akan dicapai (Setiawan et al., 2020).

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pedagogis yang memiliki tujuan dalam pengembangan fisik, peningkatan fungsional tubuh, dan keterampilan motorik dasar yang man di masa depan nantinya hal ini menjadi fondasi suatu keberhasilan kegiatan (Shuba et al., 2022). Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kebahagiaan, tetapi juga

penting untuk mencari cara meningkatkan efektivitas pengajaran serta mengatasi dampak dari kondisi kualitas pendidikan jasmani yang masih belum maksimal diberikan kepada peserta didik (Akhiruyanto et al., 2022).

Pendidikan jasmani juga berperan penting dalam mempromosikan perkembangan pribadi dan sosial pada anak-anak dan remaja usia sekolah, berkontribusi pada pertumbuhan nasional dan memupuk kepemimpinan, persahabatan, dan nilai-nilai kemanusiaan yang baik (Batul, 2021). Pendidikan jasmani juga memiliki berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan, dan dapat meningkatkan aktivitas fisik yang lebih luas, kolaborasi teknologi, dan integrasi dengan mata pelajaran akademis lainnya (Viet Chau, 2023). Dalam pendidikan jasmani, metode pembelajaran dalam konteks pendidikan kognitif mengacu pada proses yang memungkinkan siswa untuk memilih dan menggunakan metode pembelajaran, meningkatkan inisiatif dan kreativitas mereka dalam belajar (Zhihua, 2020). Senam adalah aktivitas olahraga yang meningkatkan gerakan fungsional tubuh, keseimbangan, kesadaran spasial, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi, dan merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani (Hao, 2024). Aktivitas fisik berirama secara efektif dapat memperbaiki depresi, kecemasan, dan kualitas hidup pada orang dewasa yang lebih tua, dengan atau tanpa gangguan kognitif ringan (Sánchez-Alcalá et al., 2023).

Namun dari (GIBO et al., 2023) mengungkap fakta di lapangan bahwa tantangan utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani termasuk sikap negatif, kurangnya minat dari guru dan siswa, dan kurangnya fasilitas yang memadai.

Dalam beberapa laporan dan evaluasi dari Kemendikbudristek pada tahun 2020 melihat bahwa guru pendidikan jasmani sekarang ini mengalami kesulitan yang mana kurang dapat mengikuti perubahan zaman dan perubahan kebiasaan siswa. Selain itu perlunya kemampuan guru pendidikan jasmani adaptif dalam merancang, melaksanakan, dan menilai proses pembelajaran adalah faktor penting untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan (Wijayanti et al., 2021).

Model pengembangan adalah komponen penting dalam proses pengembangan perangkat lunak, yang terdiri dari langkah-langkah seperti pengumpulan kebutuhan, perancangan, pengembangan, pengujian, dan implementasi (Poornima & Priya, 2022). Dikatakan juga dalam (Purwiyanto, 2023) model pengembangan adalah proses terstruktur yang mengidentifikasi masalah, kebutuhan, tujuan, desain dan pengembangan artefak, evaluasi pengujian, dan komunikasi untuk mengembangkan produk secara efektif. (Papastergiou & Mastrogiannis, 2020) mengungkapkan bahwa objek pembelajaran interaktif terbuka yang dikembangkan untuk pendidikan jasmani sekolah menengah cocok untuk digunakan di sekolah, dengan objek berorientasi konstruktivis yang lebih interaktif, menarik, dan berguna untuk pengajaran penjas. Anak SMP berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Masa remaja memiliki keunikan tersendiri dalam kehidupan, termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Sebagian besar siswa SMP memiliki pola pikir matematika yang berkembang dengan sedikit pola pikir matematika yang tetap, percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan matematika dapat diubah (Saefudin et al., 2023).

Dari hasil observasi di SMP Muhammadiyah 9 dan juga SMPN 1 Karanganom ditemukan beberapa permasalahan umum yang dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Yang mana pada aktivitas ritmik berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan dalam pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah terlalu monoton dan dianggap tidak penting dan dikesampingkan. Selain itu kurang efektif dan kreatifitas dalam pendekatan pembelajaran berdampak pada motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dilain sisi diperlukannya latihan ritmik meningkatkan koordinasi, indra pengarah, lateralitas, dan pengaturan ruang dan waktu, serta kemampuan membaca, bahasa, dan struktur berpikir logis dan matematis (Liparoti & Minino, 2021). Senam ritmik juga dapat meningkatkan motivasi yang tinggi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani (Gansar Santi Wijayanti et al., 2020). Oleh karena itu, peneliti menggunakan model pengembangan senam sahaja renjana. Modifikasi senam sahaja renjana merupakan modifikasi yang terintegrasi yang secara khusus bersifat tematik yang termasuk dalam beberapa kombinasi gerakan dalam senam ritmik.

Pelaksanaan modifikasi senam sahaja renjana cocok di berlakukan pada anak sekolah menengah ditilik dari lagu yang digunakan dan gerakan yang sudah dapat dikuasai oleh siswa sekolah menengah pada dasarnya. Selain itu juga dapat membantu mengatasi kejemuhan siswa terhadap pembelajaran yang kurang bervariatif dalam prakteknya di lapangan. Strategi pengajaran yang efektif, yang didasari oleh Teori Beban Kognitif, sangat penting untuk membantu siswa membangun hubungan yang bermakna antara pengetahuan baru dan pengetahuan yang sudah

ada, sehingga meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep-konsep ini dalam aktivitas fisik (Deng et al., 2020). Selain itu, para guru juga harus menunjukkan kreativitas yang lebih tinggi dalam merancang media pembelajaran, sehingga media tersebut menjadi interaktif dan dapat dimanfaatkan selama proses belajar mengajar (Adi et al., 2024).

Maka dari itu diperlukannya pengembangan media pembelajaran yang dimana pengembangan media pembelajaran adalah suatu rencana untuk mengembangkan media atau alat perantara yang sudah ada untuk meningkatkan kualitas penyampaian informasi dalam proses belajar-mengajar (Ediyani et al., 2020). Dapat diartikan juga pengembangan media pembelajaran sebagai kegiatan untuk menciptakan, memperbaiki, atau meningkatkan sumber informasi pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan (Rohmawati et al., 2024). Dengan menggunakan strategi dan media yang tepat, modifikasi pengembangan pembelajaran aktivitas ritmik dapat meningkatkan hasil belajar dan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengembangan yang biasanya disebut dengan penelitian berbasis pengembangan (*research and development*) merupakan jenis penelitian yang memiliki tujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa Senam Sahaja Renjana dan menguji keefektifan produk tersebut untuk siswa SMP di Kecamatan Karanganom.

Metode penelitian dan pengembangan adalah metodologi penelitian kualitatif deskriptif yang menggambarkan skenario dan temuan terkini dalam penelitian pendidikan (Purwanto et al.,

2023). Metode penelitian dan pengembangan ini menggunakan tahapan seperti analisis, desain, pengembangan, dan implementasi untuk menghasilkan produk multimedia yang dapat meningkatkan motivasi, minat, dan kemudahan dalam belajar (Hemilia et al., 2022). Dapat dikatakan bahwa metode penelitian dan pengembangan (R&D) adalah pendekatan sistematis yang digunakan untuk mengembangkan dan menguji produk atau proses baru, yang sering melibatkan tahapan seperti analisis, desain, pengembangan, dan implementasi, dan diterapkan di berbagai bidang untuk meningkatkan inovasi dan efektivitas.

Pengembangan model senam sahaja renjana adalah mengangkat posedur dari langkah pengembangan dari Borg dan Gall dalam (Prof. Dr. H. Punaji Setyosari, 2016). Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian pengembangan Senam Sahaja Renjana. Penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan pengembangan produk, pengembangan produk awal (*product development draft*), validasi ahli, revisi produk awal, uji coba kelompok kecil, revisi produk akhir, uji coba kelompok besar, produk senam sahaja renjana, deseminasi dan implementasi.

Dalam pengembangan ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan penyajian dalam bentuk persentase. Sementara itu, data yang berupa saran dan alasan pemilihan dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data evaluasi ahli mengadaptasi dari metode skala Likert sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Skor Skala Likert Evaluasi Ahli

No	Keterangan	Skor Positif	Skor Negatif
----	------------	--------------	--------------

1	Sangat Suka	4	0
2	Suka	3	0
3	Tidak Suka	2	0
4	Sangat Tidak Suka	1	0

Sumber: diadaptasi dari (Sahir & Dr. Ir. Try Koryati, 2021)

Dalam pengolahan data kusioner peserta didik, presentase diperoleh dengan rumus dari Muhammad Ali (1987:184) dalam (Gilang Nuari Pangraita et al., 2021), yaitu:

$$NP = \frac{n}{N} X 100\%$$

Keterangan :

NP : nilai dalam %

f : nilai yang diperoleh

N : jumlah seluruh data

100% : konstanta

Dari hasil presentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel akan disajikan klasifikasi presentase.

Dari (Sahir & Dr. Ir. Try Koryati, 2021) memuat tabel klasifikasi presentase sebagai berikut:

Tabel 1 Kriteria Skor Presentase Kusioner Peserta Didik

Skor	Klasifikasi	Keterangan	
		Makna	Prosentase (%)
5	Sangat Tinggi	Sangat Baik	90,1 % - 100%
4	Tinggi	Baik	70,1% - 90%
3	Sedang	Cukup Baik	40,1 % - 70%
2	Rendah	Kurang Baik	20,1 % - 40%
1	Sangat Rendah	Tidak Baik	0 – 20%
		Jumlah	100%

Subjek yang ada pada penelitian ini dalam skala kecil di SMP Muhammadiyah Kadirejo siswa kelas IX berjumlah 15 siswa dan pada uji coba skala besar terdiri dari siswa kelas VIII SMP

MUhammadiyah 9 berjumlah 16 siswa dan siswa kelas VII SMPN 1 Karanganom berjumlah 30 siswa, dimana keseluruhan siswa dalam uji coba ini berjumlah 61 siswa. Uji coba skala kecil dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2024 dan uji coba skala besar di SMP Muhammadiyah Kadirejo dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2024, sedangkan di SMPN 1 Karanganom dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2024. Dalam pengembangan ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan penyajian dalam bentuk persentase yang diperoleh dari kusioner siswa setelah uji coba. Sementara itu, data yang berupa saran dan alasan pemilihan dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif yang diperoleh dari validasi ahli senam dan ahli pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Profil Senam Sahaja Renjana

Senam Sahaja Renjana merupakan senam yang didesain dengan menggabungkan musik lagu daerah dan musik yang sedang ramai didengar pada saat ini dan juga lagu yang mudah diterima oleh anak sekolah menengah pertama yang dapat merangsang anak untuk bergerak. Nama dari Sahaja Renjana sendiri bermakna “Bersungguh sungguh dengan rasa hati yang kuat” dengan maksud agar harapannya peserta didik memiliki jiwa yang bersahaja atau bersungguh sungguh dalam melaksanakan pembelajaran dan menghadapi setiap hal dengan hati yang kuat.

Senam Sahaja Renjana berisikan enam lagu yang terdiri dari lagu (1) Shalala dari Vengaboys yang telah di remix (2) Ayam Den Lapeh (3) Bungong Jeumpa (4) Ampar Ampar Pisang (5) Manuk Dadali. Tujuan diambilnya lagu – lagu tersebut agar peserta didik dapat tertarik dan dapat

mengikuti gerakan yang diberikan dan setidaknya mendapatkan rasa senang saat setelah mendengar musik yang diberikan pada saat pembelajaran.

Selain itu senam Sahaja Renjana juga melatih bagaimana daya ingat peserta didik dan juga daya tangkap kognitif pada peserta didik dalam melakukan aktivitas ritmik dan juga melatih ketepatan gerak siswa sehingga dapat tumbuhnya kebugaran jasmani siswa sesuai yang diharapkan.

Pada senam Sahaja Renjana teknik yang digunakan merupakan teknik dasar dengan dua gerakan yang digabung menjadi satu rangkaian pada gerakan intinya sedangkan pada gerakan pemanasan dan juga pendinginan berisi gerakan stretching yang dipadukan dengan hitungan dalam lagu senam Sahaja Renjana. Sarana dan Prasarana yang digunakan dalam kegiatan senam Sahaja Renjana terdiri dari beberapa hal, mencakup sarana lapangan untuk melakukan kegiatan disesuaikan dengan jumlah peserta bisa di lapangan maupun di tempat terbuka yang cukup seperti aula, dll. Untuk prasarana sendiri berupa sound system atau pengeras suara, music senam Sahaja Renjana, dan juga alat pemutar music. Peneliti sendiri menggunakan gawai sebagai alat pemutar musiknya.

2) Penilaian Ahli Senam dan Ahli Pembelajaran pada Prototipe Senam Sahaja Renjana

Sebelum produk awal pengembangan model senam Sahaja Renjana diuji coba skala kecil, draft produk awal perlu melalui tahap uji validasi oleh para ahli agar mengetahui seberapa efektif dan juga menilik kekurangan yang ada pada produk awal tersebut sesuai dengan pendapat ahli. Dalam tahap uji validasi ini melibatkan satu ahli senam yaitu Bapak Dr. Ipang Setiawan, M. Pd. Selaku dosen ahli senam dan dua ahli pembelajaran Bapak Agit Priagana, S.Pd. Selaku guru pendidikan jasmani

SMP PK Rabbani Kadirejo dan Bapak Dicky Saputra, S.Pd. selaku guru pendidikan jasmani SMPN 1 Karanganom.

Tabel 2 Validasi Ahli

No	Nama Ahli	Presentase	Saran Perbaikan
1.	Dr. Ipang Setiawan, M.Pd.	98,6%	Gerakan lebih disesuaikan dan buat gerakan khas dari produk senam itu sendiri, tempo musik disesuaikan dan lebih diperhatikan lagi
2.	Agit Priagana, S.Pd.	81,25%	Gerakan harus dirubah lebih mudah agar dapat diikuti oleh anak smp, musik yang terlalu lama per gerakan inti dimodifikasi kembali
3.	Dicky Saputra, S.Pd.	92,18%	Durasi musik yang ditambah perlu

Berdasarkan saran dan masukan dari ahli senam dan ahli pembelajaran peneliti melakukan revisi pada beberapa gerakan dan tempo musik dimana saran dari ahli pembelajaran adalah perubahan gerakan yang terlalu sulit dan juga tempo musik yang terlalu lama. Sedangkan saran dari ahli senam adalah mengambil gerakan khas daerah atau unik dari lagu yang diambil dan juga senam pengembangan harus memiliki gerakan ciri khas sendiri agar mudah diingat.

Setelah produk senam Sahaja Renjana di revisi setelah validasi oleh ahli maka langkah yang dilakukan selanjutnya adalah menguji produk senam secara langsung pada peserta didik. Senam Sahaja Renjana harus diuji pada peserta didik dengan skala kecil terlebih dahulu. Senam Sahaja Renjana diujikan skala kecil pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan sampe kelas IX SMP PK Rabbani Kadirejo dengan jumlah 15 peserta didik. Uji coba skala kecil ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengetahui permasalahan

yang ada pada produk senam Sahaja Renjana yang dialami oleh peserta didik saat pembelajaran, seperti kekurangan, kelebihan, keefektifan, dan kelemahan produk selama pembelajaran.

Selain itu uji coba skala kecil ini bertujuan untuk mengetahui tahapan awal dalam pengembangan aktivitas ritmik senam irama sebagai produk yang akan digunakan dalam uji coba skala besar. Dari uji coba skala kecil ini dapat dilihat bagaimana keterikatan peserta didik dengan model senam sahaja renjana.

Tabel 3 Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek	Presentase
1.	Kognitif	68%
2.	Psikomotorik	43%
3.	Afektif	37,5%
Rata – rata		49,5%

Uji coba skala kecil dilakukan untuk mengevaluasi produk senam Sahaja Renjana setelah direvisi berdasarkan validasi dari ahli. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk mengidentifikasi masalah yang mungkin dihadapi peserta didik dalam proses pembelajaran, serta untuk menilai kekurangan, kelebihan, keefektifan, dan kelemahan produk tersebut. Uji coba ini diadakan pada tanggal 6 Agustus 2024 di kelas IX SMP PK Rabbani Kadirejo, melibatkan 15 peserta didik. Hasil dari uji coba menunjukkan bahwa aspek kognitif memperoleh presentase 68%, yang masuk dalam klasifikasi Sedang dengan makna Cukup Baik. Meskipun peserta didik memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap materi, masih terdapat ruang untuk perbaikan. Aspek psikomotorik menunjukkan presentase yang lebih rendah, yaitu 43%, juga dalam kategori Sedang, yang mengindikasikan bahwa keterampilan fisik peserta didik dalam melakukan senam perlu ditingkatkan. Sementara itu, aspek afektif hanya mendapatkan presentase 37,5%, yang dikategorikan sebagai Rendah dan memiliki

makna Kurang Baik, menunjukkan bahwa sikap dan motivasi peserta didik terhadap senam masih kurang.

Rata-rata keseluruhan dari ketiga aspek ,adalah 49,5%, yang juga termasuk dalam kategori Sedang dengan makna Cukup Baik, menunjukkan bahwa produk senam ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, diperlukan untuk melakukan pelatihan tambahan guna meningkatkan keterampilan psikomotorik, memperbaiki metode pengajaran agar lebih memotivasi peserta didik, serta dilakukannya evaluasi berkala untuk memantau perkembangan dalam ketiga aspek tersebut. Uji coba skala kecil ini memberikan gambaran awal yang penting dalam pengembangan produk senam Sahaja Renjana dan menjadi dasar untuk langkah-langkah perbaikan selanjutnya.

Berdasarkan uji coba skala kecil yang dilaksanakan di SMP PK Rabbani Kadirejo Kecamatan Karanganom pada peserta didik kelas IX, langkah yang selanjutnya dilakukan adalah pengambilan data skala besar yang dilakukan berkaitan dengan pengembangan senam sahaja renjana setelah revisi dari uji coba skala kecil.

Uji coba skala besar bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif senam sahaja renjana dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama. Pelaksanaan uji coba skala besar ini dilakukan di dua sekolah menengah pertama yaitu SMP PK Rabbani Kadirejo dengan sampel kelas VIII dan SMPN 1 Karanganom yang dimana kedua sekolah menengah tersebut berada pada satu kawasan wilayah Kecamatan Karanganom. Pelaksanaan uji coba skala besar ini secara taktis sama seperti pengambilan uji coba skala kecil yang sebelumnya. Sama seperti skala kecil indikator yang akan

digunakan adalah bagaimana keefektifan senam sahaja renjana dalam dalam hasil belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani di sekolah.

Untuk mengetahui pemahaman siswa pada aspek kognitif, dilakukan dengan cara pengisian kusioner yang diberikan pada siswa setelah melakukan senam sahaja renjana. Untuk aspek afektif dan psikomotorik dilakukan dengan kusioner dan juga pengamatan langsung yang diisikan oleh peneliti ketika melaksanakan pengamatan sikap dan keterampilan siswa.

Tabel 4 Data Uji Coba Skala Besar Aspek Kognitif

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Nilai	Presentase
1.	SMP PK Rabbani Kadirejo	16	46	57,5%
2.	SMPN 1 Karanganom	30	105	70%
	Rata - rata		63,75%	

Berdasarkan hasil kusioner uji coba skala besar aspek kognitif, pada kelas VIII SMP PK Rabbani Kadirejo mendapatkan presentase sebesar 57, 5% dengan kategori cukup baik, dan SMPN 1 Karanganom kelas VII mendapatkan presentase sebesar 70% dengan kategori cukup baik. Dari kedua sekolah menengah tersebut, dapat memperoleh rata – rata presentase perolehan nilai peserta didik pada aspek kognitif sebesar 63, 75% yang termasuk pada kategori Cukup Baik.

Tabel 5 Data Uji Coba Skala Besar Aspek Afektif

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Nilai	Presentase
1.	SMP PK Rabbani Kadirejo	16	60	48,87%
2.	SMPN 1 Karanganom	30	194	80,83%
	Rata - rata		64,57%	

Berdasarkan hasil kusioner uji coba skala besar aspek afektif, pada kelas VIII SMP PK Rabbani Kadirejo mendapatkan presentase sebesar 48, 87% dengan kategori cukup baik, dan SMPN 1 Karanganom kelas VII mendapatkan presentase

sebesar 80,83% dengan kategori baik. Dari kedua sekolah menengah tersebut, dapat memperoleh rata – rata presentase perolehan nilai peserta didik pada aspek afektif sebesar 64, 57% yang termasuk pada kategori Cukup Baik.

Tabel 6. Data Uji Coba Skala Besar Aspek Motorik

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Nilai	Presentase
1.	SMP PK Rabbani Kadirejo	16	76	39,58%
2.	SMPN 1 Karanganom	30	175	48,61%
Rata - rata				68,4%

Berdasarkan hasil kusioner uji coba skala besar aspek motorik, pada kelas VIII SMP PK Rabbani Kadirejo mendapatkan presentase sebesar 39, 58% dengan kategori kurang baik, dan SMPN 1 Karanganom kelas VII mendapatkan presentase sebesar 48,61% dengan kategori cukup baik. Dari kedua sekolah menengah tersebut, dapat memperoleh rata – rata presentase perolehan nilai peserta didik pada aspek motorik sebesar 68, 4% yang termasuk pada kategori Cukup Baik.

3) Hasil Uji Keefektifan

Berdasarkan hasil uji coba skala besar yang telah dilakukan di dua sekolah menengah pertama SMP PK Rabbani Kadirejo dan SMPN 1 Karanganom diperoleh data nilai peserta didik dari ketiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik. Ketiga aspek tersebut berdasar pada lembar kusioner yang telah diisi oleh peserta didik yang diperoleh setelah peserta didik mempraktikkan senam sahaja renjana.



Gambar 1. Presentase uji skala besar

Dapat diketahui perolehan dari nilai peserta didik dari uji coba skala besar aspek kognitif sebesar 63, 75% dengan kategori Cukup Baik. Seluruh siswa memahami gerakan dan dapat mengikuti gerakan senam sahaja renjana dengan baik namun lebih sering bermain main sendiri dan tidak memperhatikan dengan baik saat mempraktikkan kegiatan senam sahaja renjana. Aspek afektif, siswa mendapatkan perolehan presentase sebesar 64, 57% yang masuk dalam kategori Cukup Baik. Hal ini dapat diketahui bahwa melalui senam sahaja renjana siswa dapat belajar terkait dengan pembelajaran sikap berupa kerjasama, jujur, tanggung jawab, dan sportif dengan sangat baik dan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Aspek psikomotorik, peserta didik memperoleh presentase sebesar 68,4% masuk dalam kategori Cukup Baik. Hal ini menunjukkan bahwa senam sahaja renjana sudah cukup untuk diterima oleh peserta didik dan dapat digunakan sebagai media pembelajaran penjasorkes di sekolah menengah pertama. Senam Sahaja Renjana memiliki sejumlah kelebihan yang membuatnya menarik bagi peserta didik. Salah satu keunggulannya adalah musik yang disesuaikan dengan karakter peserta, menciptakan suasana yang menyenangkan dan memotivasi. Selain itu, gerakan senam ini dirancang agar

mudah dipraktikkan dan dihafalkan, sehingga peserta dapat dengan cepat mengikuti sesi senam. Gerakan ciri khas, terutama pada bagian peralihan, memberikan identitas unik pada program ini, sementara tempo musik yang disesuaikan pada *speed* 80% memungkinkan peserta untuk beradaptasi dengan baik. Namun, senam ini juga memiliki beberapa kekurangan, seperti editing musik yang kurang halus pada pergantian lagu, yang dapat mengganggu alur senam. Selain itu, ketiadaan hitungan dalam musik dapat menyulitkan peserta, terutama bagi pemula, untuk mengikuti ritme gerakan. Terakhir, beberapa gerakan yang berulang dan kurang variasi dapat membuat peserta merasa bosan setelah beberapa kali latihan. Dengan memahami aspek-aspek ini, pengembangan lebih lanjut dari senam Sahaja Renjana dapat dilakukan untuk meningkatkan pengalaman dan kepuasan peserta didik.

SIMPULAN

Hasil akhir pada penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah produk pengembangan senam sahaja renjana yang merupakan produk dari pengembangan senam irama. Berdasarkan analisis hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan senam irama menjadi pengembangan senam sahaja renjana sudah dapat dipraktikkan. Berdasarkan kriteria yang ada maka produk pembelajaran senam irama senam sahaja renjana memenuhi kriteria Cukup Baik sehingga Layak dan dapat diimplementasikan secara efektif dalam pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama, memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan dan partisipasi peserta didik kelas VII, VIII, dan IX.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., Darmawan, A., Raharjo, H. P., Arbanisa, W., Septian, I. B., Aini, M. N., & Ngatinah. (2024). Educational Interactive Video Content as a Media Contemporary Learning for Physical Education Teachers. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1 SE-Articles), 1601–1609. <https://doi.org/10.36526/gandrun.v5i1.3014>
- Akhiruyanto, A., Hidayah, T., Amali, Z., Yudhistira, D., & Siwi, A. (2022). Evaluation on the Physical Condition of Football Extracurricular Participants before and during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10, 303–308. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100221>
- Batul, M. (2021). *Role of Physical Education in Societal Growth.* 165–170. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-1001>
- Deng, A., Zhang, T., & Chen, A. (2020). Challenges in learning aerobic and anaerobic concepts: an interpretative understanding from the cognitive load theory perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26, 633–648. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1849595>
- Ediyani, M., Hayati, U., Salwa, S., Samsul, S., Nursiah, N., & Fauzi, M. (2020). *Study on Development of Learning Media.* 3, 1336–1342. <https://doi.org/10.33258/BIRCI.V3I2.989>
- Gansar Santi Wijayanti, D., Wira Yudha Kusuma, D., Soe-nyoto, T., Ragil Kurniawan, W., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Gymnastic Motivation Survey at The Shelter of The Indonesian Embassy in Kuala Lumpur. *Journal of Physical Education*, 7(2), 75–80.
- GIBO, A. G., ABAWARI, Y. A., & DAGNAW, Y. M. (2023). Physical Education Practice and Challenges, with Particular Reference to Bishaw W/Yohanis Secondary School, Bonga City, Kafa Zone, South West, Ethiopia. *Interantional Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, 07(01), 1–12. <https://doi.org/10.55041/ijserm17518>
- Gilang Nuari Panggraita, M. P., Idah Tresnowati, M. P., Mega Widya P, S. P. M. O., Januar, A. S., Amar, M., & Ibda, H. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa.* CV. Pilar Nusantara.
- Hao, A. (2024). Level of Instructional Domains on The Self- Efficacy of Gymnastics Teachers. *International Journal of Education and Humanities.* <https://doi.org/10.54097/4k0f3554>
- Hemilia, F., Wedi, A., & Praherdhiono, H. (2022). Pengembangan Modul Digital Menggunakan Pendekatan Collaborative Learning Pada Mata Kuliah Pengembangan Bahan Belajar. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan.* <https://doi.org/10.17977/um038v5i32022p223>
- Liparoti, M., & Minino, R. (2021). Rhythm and movement in developmental age. *Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Winter Conferences of Sports Science.* <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.proc3.10>
- Papastergiou, M., & Mastrogiovanni, I. (2020). Design, development and evaluation of open interactive learning objects for secondary school physical education. *Education and Information Technologies*, 26, 2981–3007. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10390-2>
- Poornima, V., & Priya, R. (2022). A Comprehensive Study of Various Software Process Models in Software Development. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology.* <https://doi.org/10.48175/ijarsct-5939>
- Prof. Dr. H. Punaji Setyosari, M. E. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan \& Pengembangan.* Prenada Media.
- Purwanto, B., Firdaus, M. A1, & Teliti, K. (2023). RESEARCH AND DEVELOPMENT: AS THE PRIMARY ALTERNATIVE TO EDUCATIONAL RESEARCH DESIGN FRAMEWORKS. *JELL (Journal of English Language and Literature) STIBA-IEC Jakarta.* <https://doi.org/10.37110/jell.v8i01.172>
- Purwiyanto. (2023). Developing Special Product Development Models. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHES).* <https://doi.org/10.55227/ijhess.v2i4.365>
- Rohmawati, B. L., Sugiono, & Anas, M. (2024). Development of Spiritually Charged Learning Media to Improve Learning Outcomes. *International Journal of Research and Review.* <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240522>
- Saefudin, A. A., Wijaya, A., Dwiningrum, S. I. A., & Yoga, D. (2023). The characteristics of the mathematical mindset of junior high school students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 19(1). <https://doi.org/10.29333/ejmste/12770>

- Sahir, S. H., & Dr. Ir. Try Koryati, M. S. (2021). *Metodologi Penelitian*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Sánchez-Alcalá, M., Aibar-Almazán, A., Afanador-Restrepo, D. F., Del Carmen Carcelén-Fraile, M., Achalandabaso-Ochoa, A., Castellote-Caballero, Y., & Hita-Contreras, F. (2023). The Impact of Rhythmic Physical Activity on Mental Health and Quality of Life in Older Adults with and without Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12, <https://doi.org/10.3390/jcm12227084>
- Setiawan, I., Kurniawan, W. R., & Wijayanti, D. G. S. (2024). Implementation of Online Teacher Professional Development Programs: Physical Education Teacher Perspectives. *Retos*, 57, 445–454. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105406>
- Setiawan, I., Suprihanto, S., Nugraha, A. C., & Hutahaean, J. (2020). HR analytics: Employee attrition analysis using logistic regression. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 830(3). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/830/3/032001>
- Shemshack, A., & Spector, J. M. (2020). A systematic literature review of personalized learning terms. *Smart Learning Environments*, 7(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s40561-020-00140-9>
- Shuba, L., Shuba, V., Korzh, N., & Shuba, V. (2022). USAGE OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
- SPECIALISTS TRAINING. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.4\(149\).04](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.4(149).04)
- Tulus, Zarlis, M., Sawaluddin, Syahputra, M. R., & Marpaung, T. J. (2020). Models in active learning in schools. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 116–119. <https://doi.org/10.32734/abdimastalenta.v5i1.4230>
- Viet Chau, T. T. (2023). Enhancing Physical Education for Students at University. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 10(2), 113–116. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.1002011>
- Wantu, H. M., Djafri, N., Lamatenggo, N., & Umar, M. K. (2023). Learning Models: A Literature Review. *International Journal of Social Science and Human Research*, 06(05), 2763–2767. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i5-31>
- Wijayanti, D. G., Kurniawan, W., Kurniawan, Z., & Arum, D. (2021). *Adaptive Physical Education Learning During Pandemic in School for Children with Special Needs*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312251>
- Zhihua, O. (2020). *Research on the Application of Cognitive Education in Physical Education*. <https://doi.org/10.23977/IEESASM.2019.062>