

## Pengembangan Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang Tahun 2012

Ipang Setiawan\*, Agus Pujiyanto, Arif Setiawan

Diterima: Mei 2013. Disetujui: Juni 2013. Dipublikasikan: Juli 2013  
© Universitas Negeri Semarang 2013

**Abstrak** Senam Konservasi terdiri dari tiga bagian yaitu bagian pemanasan, bagian inti dan bagian pendinginan. Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan menghasilkan produk berupa pengembangan Senam Konservasi. Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 7 (tujuh) langkah utama. Berdasarkan hasil penelitian respon mahasiswa, 84 % responden merasa senang, atau 14 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 % responden menjawab tidak senang. Aspek pengembangan respon mahasiswa 79 % responden merasa memudahkan belajar, 19 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 % responden menjawab menyusahakan belajar. Aspek proses pembelajaran respon mahasiswa 83 % responden merasa mudah, 15 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 % responden menjawab susah. Aspek harapan respon mahasiswa 86 % responden menjawab Bisa diteruskan, alasan memudahkan pembelajaran, 2 % responden menjawab Bisa diteruskan, alasan selama belum ada senam yang lain, dan 2 % responden menjawab jangan diteruskan, alasan menyusahakan belajar, serta 0 % atau tidak ada responden. Simpulan pengembangan senam konservasi dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dosen, karyawan, mahasiswa dan masyarakat. Pengembangan gerak senam konservasi dan musik senam konservasi, sudah diperbaharui dinilai tepat dan benar, semakin sederhana gerakannya, semakin mudah diikuti, musiknya semakin menggugah semangat, dapat dilakukan oleh siapapun.

**Kata Kunci:** Pengembangan; Senam Konservasi dan Universitas Negeri Semarang

**Abstract** Conservation gymnastic consisting of three a part which is instillation parts, a part fundamental and a part refrigerations. This research constitute research that aims to result product as developmental as Conservation gymnastic. Steps that is utilized in this research utilizes 7 (seven) main stage. Base observational result college student response, 84 % respondent perceive pleasings, or 14 % respondent answer so-sos, and 2 % respondent answer discontented. Developmental aspect college student response 79 % respondent perceive to make easy studyings, 19 % respondent answer so-sos, and 2 % respondent answer to get into a mess studyings. Aspect processes learning college student response 83 % respondent perceive are easily, 15 % respondent answer

so-sos, and 2 % respondent answer distresses. Expectation aspect college student response 86 % respondent answer Can be kept on, reason makes easy learning, 2 % respondent answer Can be kept on, reason up to haven't available the other gymnastic, and 2 % respondent answer don't be kept on, reason gets into a mess studying, and 0 % or no respondent. Simpulan pengembangan is conservation gymnastic can help to increase lecturer earthly concern fitness, employee, college student and society. Gymnastic stirred development conservation and conservation gymnastic music, was updated is assessed apropos and truth, progressively simple its power, progressively lucid, its music gets menggugah spirit, can do by whoever.

**Keywords:** Development; Conservation gymnastic and Semarang Country University

### PENDAHULUAN

Sejak Universitas Negeri Semarang (UNNES) mencanangkan diri sebagai universitas konservasi sebagai jalan masuk *world class university* (universitas kelas dunia), ide untuk mewujudkan konservasi dalam segala bentuk aktivitas di universitas makin bergulir dan beragam. Termasuk munculnya ide pembuatan Senam Konservasi.

Senam Konservasi adalah senam yang dibuat oleh Universitas Negeri Semarang, yang merupakan perpaduan hasil ide dan kreativitas dari dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan musik gamelan hasil kolaborasi dengan Fakultas Bahasa dan Seni. Senam Konservasi dibuat dalam rangka menyambut Universitas Negeri Semarang mencanangkan diri sebagai universitas konservasi.

Senam Konservasi dinyatakan memenuhi standar gerak yang sesuai dengan kaidah gerak senam yang benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip gerak dasar tubuh. Selanjutnya Senam Konservasi disosialisasi ke seluruh Fakultas dan pascasarjana dan Sekolah di lingkungan sekitar Kampus Universitas Negeri Semarang.

\* Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.  
E-mail: [ipang\\_setiawan@yahoo.co.id](mailto:ipang_setiawan@yahoo.co.id)

Senam Konservasi terdiri dari tiga bagian yaitu bagian pemanasan, bagian inti dan bagian pendinginan. Bagian pemanasan memuat unsur penguluran statis, penguluran dinamis dan pemanasan itu sendiri. Bagian inti memuat gerak senam aerobik ringan, gerak senam aerobik tipe sedang. Bagian pendinginan memuat gerakan ringan yang mengarah untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum latihan, sebagai gerakan pemulihan seperti sebelum latihan.

Senam Konservasi mendapat perhatian penuh oleh pimpinan Universitas, Dengan harapan Senam Konservasi dapat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dosen dan masyarakat di lingkungan Universitas Negeri Semarang. Pada perkembangan selanjutnya, setelah disosialisasi keseluruh fakultas, rektorat dan pascasarjana, selama dua tahun ini, banyak yang menilai baik berupa masukan, kritik, saran dan pendapat tentang semua komponen yang ada di dalam senam konservasi.

Pada tahap awal kami mensurvey dengan bertanya langsung pada dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Negeri Semarang, mengenai senam konservasi, jawaban bervariasi ada yang suka karena gerakannya tidak terlalu berat, ada suka karena sedikit variasinya, dan banyak pengulangannya, ada yang suka karena musiknya unik menggunakan gamelan, tapi ada yang kurang suka musiknya monoton, ada yang kurang suka karena musiknya kurang menggugah semangat, ada yang kurang suka karena terlalu lama, ada yang kurang suka karena intonasinya datar.

Pada tahap selanjutnya kami mensurvey menggunakan angket, Beberapa dosen menjawab salah satunya Drs.Tri Rustiadi M.Kes berpendapat ada gerakan yang susah yang tidak bisa mengikuti. Drs. Mugiyo Hartono M.Pd berpendapat musiknya kurang menggugah semangat, Drs Hermawan Pamot. R, M.Pd terlalu lama, bapak Yudi di rektorat menyampaikan musiknya kurang variasi, bapak edi di pascasarjana menyampaikan gerakannya terlalu banyak, kurang pengulangan gerak, bapak Kiswanto FIS menyampaikan kurang pelan ketukannya. Bapak Adi di FMIPA menyampaikan musiknya tetap gamelan sebagai khasnya, tetapi ditambah modelnya dengan musik yang lebih greget menggugah semangat untuk latihan senam. Menurut bapak sony dari FH, Ibu Santi dari FBS menyampaikan perlu model lain yang lebih pendek waktunya, tetapi lebih

membuat semangat.

Dari survey tersebut, kami terpenggil mengadakan penelitian untuk mengembangkan kembali model Senam Konservasi agar lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang serta masyarakat luas pada umumnya.

Dalam penelitian ini, Senam Konservasi yang sudah ada, tidak dihilangkan, akan tetapi ada pengembangan lain dengan menambah model Senam Konservasi terbaru dengan waktu yang lebih pendek, yang disesuaikan dengan kebutuhan dan adanya variasi musik gamelan yang lebih menggugah, energik, dan gerakan yang lebih mudah diikuti. Senam Konservasi ini setelah dikembangkan diharapkan dapat dipatenkan menjadi sebuah karya paten/HI dari Universitas Negeri Semarang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah pengembangan dengan kuantitatif dan kualitatif data, dengan tujuan menghasilkan produk berupa pengembangan Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang. Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 7 (tujuh) langkah utama yaitu: 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, 2) Mengembangkan bentuk produk awal (berupa model baru Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang), 3) Evaluasi para ahli dengan menggunakan dua ahli senam kebugaran dan satu ahli pembelajaran, serta uji kelompok kecil dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis, 4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, 5) Uji coba lapangan, 6) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan uji coba lapangan, 7) Hasil akhir adalah pengembangan Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

## Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari ahli senam kebugaran dan ahli pembelajaran. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan

data dari evaluasi ahli dan uji coba.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk prosentase.

### Analisis Data

Analisis bertujuan untuk menentukan apakah Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang ini efektif dan efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani dosen dan karyawan. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di seluruh Fakultas, Pascasarjana dan Rektorat Universitas Negeri Semarang tentang pelaksanaan Senam Konservasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk awal pengembangan senam konservasi. Maka hasil uji coba satu (draft produk awal) sebagai berikut: 1) Gerak senam konservasi 2) Musik senam konservasi.

Produk awal model pengembangan senam konservasi sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan, peneliti melibatkan dua (2) orang ahli yang berasal dari dosen, yaitu Arif Setiawan S.Pd., M.Pd dan Ranu Baskora S.Pd., M.Pd. Validasi dilakukan dengan cara menunjukkan gerak dasar senam konservasi, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan pelatih senam. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek gerak senam konservasi, serta saran dan komentar dari ahli terhadap desain musik senam konservasi. Hasil evaluasi berupa nilai dari gerak senam konservasi dan musik senam konservasi dengan menggunakan skala Likert 1 sampai 4.

Setelah pembuatan draft produk awal model pengembangan senam konservasi selesai, maka pada bulan September 2012 produk diujicobakan kepada mahasiswa UKM Senam Universitas Negeri Semarang sejumlah 15 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel secara acak (*random sampling*).

Uji coba skala kecil ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh mahasiswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan

pada uji coba skala besar. Produk yang dihasilkan perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang peneliti ini. Peneliti melibatkan (1) orang dosen ahli penjas yang dari Universitas Negeri Semarang yaitu Ranu Baskora S.Pd., M.Pd dan (1) orang dosen ahli senam yaitu Arif Setiawan S.Pd., M.Pd.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draft produk model pengembangan dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek model pengembangan senam konservasi, saran serta komentar dari ahli terhadap model pengembangan senam konservasi. Hasil evaluasi berupa nilai dan aspek kualitas model pengembangan dengan menggunakan skala *Likert* 1 sampai 4. Caranya dengan menyontong kolom angka yang tersedia pada lembar evaluasi.

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pengembangan senam konservasi dapat digunakan untuk uji coba skala besar. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli didapat rata-rata lebih dari 3 (**tiga**) atau masuk dalam kategori penilaian "**tepat**". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model pengembangan senam konservasi bagi dosen, karyawan dan mahasiswa UKM senam dapat digunakan untuk uji coba skala besar.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh masing-masing ahli dan pelatih senam kebugaran didapat rata-rata lebih dari 3 (tiga) atau masuk dalam kategori penilaian "**Tepat**". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengembangan senam konservasi dapat digunakan untuk uji coba skala kecil.

Masukan yang berupa saran dan komentar pada produk pengembangan senam konservasi, sangat diperlukan untuk perbaikan terhadap model tersebut. Berikut ini adalah berbagai masukan dan saran dari ahli: 1) produk Awal Sebelum Uji Coba I, berdasarkan saran dari para ahli dan pelatih senam kebugaran pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran dari para ahli dan pelatih senam kebugaran dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil produk pengembangan senam konservasi, yang telah direvisi sesuai dengan masukan dan saran dari para ahli dalam bentuk kepingan

Video CD (Revisi Produk Sebelum Uji Skala Kecil). 2) Penyajian Data Uji Coba I, Setelah produk pengembangan senam konservasi divalidasi oleh para ahli serta dilakukan revisi, kemudian produk diuji cobakan kepada mahasiswa UKM senam FIK UNNES. Uji coba ini dilakukan pada mahasiswa UKM senam FIK UNNES Semarang. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk untuk digunakan oleh dosen, karyawan dan mahasiswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan. Respon tentang tingkat kepuasan pengguna, merupakan salah satu indikator untuk mengetahui keefektifan produk untuk digunakan. Pengambilan data tentang respon mahasiswa terhadap penggunaan produk dilakukan setelah pembelajaran, sekaligus mencari validitas dan reliabilitas kuesioner tersebut. 3) Penyajian Data Hasil Uji Coba II Setelah produk pengembangan senam konservasi diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilaksanakan di FIK UNNES dengan 40 mahasiswa. 3) Data Uji Coba Instrumen Uji validitas dan reliabilitas senam konservasi diujicobakan terhadap 15 mahasiswa/subjek. Untuk menafsirkan hasil uji validitas. Hasil korelasi dapat dilihat pada output *item total statistik* pada kolom *Corrected Item -Total Correlation*. Data hasil uji coba validitas rubrik penilaian pengembangan senam konservasi menunjukkan valid/sahih karena  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel (lihat  $r$  tabel pada lampiran). ( $r$  hitung  $> 0,514$ ). Dengan demikian, maka nilai koefisien korelasi ( $r$ ) berada di antara nilai  $-1$  s.d.  $1$  sehingga validitas rubrik penilaian pengembangan senam konservasi dikatakan VALID. Selanjutnya untuk menafsirkan hasil uji reliabilitas, kriteria yang digunakan adalah: Jika nilai hitung  $\alpha$  lebih besar ( $>$ ) dari nilai tabel  $r$ , maka nilai item angket dinyatakan reliabel, atau Jika nilai hitung  $\alpha$  lebih kecil ( $<$ ) dari nilai tabel  $r$ , maka nilai item angket dinyatakan tidak reliabel (Sambas, Maman 2009:47). Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas pengembangan senam konseravsi pada subyek sejumlah 15 orang, diketahui bahwa nilai reliabilitas adalah 0.8636. Dengan demikian, maka nilai koefisien korelasi ( $r$ ) berada di antara nilai  $-1$  s.d.  $1$  sehingga reliabilitas rubrik penilaian pengembangan

senam konseravsi dikatakan RELIABEL. 3) Hasil Analisis Data Uji Coba II, Berdasarkan angket respon, yang disebarkan kepada mahasiswa UKM Senam setelah selesai pelaksanaan pembelajaran, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya mahasiswa UKM Senam bersikap positif terhadap proses pembelajaran pengembangan senam konservasi, seperti terlihat pada Tabel di bawah ini: Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang diisi oleh mahasiswa didapat aspek pada butir soal no 1." Selama mengikuti senam konservasi, bagaimana perasaanmu ?" respon mahasiswa 84 orang atau 84 % responden merasa senang, 14 orang atau 14 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab tidak senang.

Aspek pada butir soal no 2." Bagaimakankah pengembangan senam konservasi, tanggapanmu ?" respon mahasiswa 79 orang atau 79 % responden merasa memudahkan belajar, 19 orang atau 19 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab menyusahkan belajar.

Aspek pada butir soal no 3." Bagaimana pendapatmu selama proses pembelajaran berlangsung ?" respon mahasiswa 83 orang atau 83 % responden merasa mudah, 15 orang atau 15 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab susah.

Aspek pada butir soal no 4." Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang pengembangan senam konservasi" respon mahasiswa 86 orang atau 86 % responden menjawab Bisa diteruskan, dengan alasan memudahkan pembelajaran, 12 orang atau 12 % responden menjawab Bisa diteruskan, dengan alasan selama belum ada senam yang lain, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab jangan diteruskan, dengan alasan menyusahkan belajar, serta 0 % atau tidak ada responden yang menjawab jangan diteruskan, dengan alasan segera harus ganti. 5) Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Besar (Produk Akhir), Revisi produk pengembangan senam konservasi, dilakukan melalui beberapa tahap. Revisi dilakukan sebelum produk diujicobakan dalam skala kecil, sesudah skala kecil, dan sesudah uji coba lapangan. Produk yang telah diujicobakan dalam uji lapangan, perlu dilakukan revisi yang terakhir untuk penyempurnaan produk. Berikut ini adalah hasil produk akhir model pengembangan senam konservasi (Revisi Produk Setelah Uji

skala Besar dalam bentuk kepingan Video CD). 6) Proses Pengembangan Model Senam Konservasi. Pengembangan produk senam konservasi memerlukan beberapa tahapan dan revisi yang harus dilalui, sebelum mendapatkan produk akhir. Tahapan revisi yang dilalui dalam proses pengembangan senam konservasi, antara lain: penyusunan draf awal model pengembangan senam konservasi, revisi tahap I dan revisi tahap II (akhir). Berikut ini adalah bagian dari produk yang direvisi dalam pengembangan senam konservasi.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang diisi oleh mahasiswa UKM Senam didapat aspek pada butir soal no 1." Selama mengikuti pembelajaran senam konservasi, bagaimana perasaanmu ?" respon mahasiswa 84 orang atau 84 % responden merasa senang, 14 orang atau 14 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab tidak senang.

Aspek pada butir soal no 2." Bagaimana pengembangan senam konservasi, tanggapanmu ?" respon mahasiswa 79 orang atau 79 % responden merasa memudahkan belajar, 19 orang atau 19 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab menyusahkan belajar.

Aspek pada butir soal no 3." Bagaimana pendapatmu selama proses pembelajaran berlangsung ?" respon mahasiswa 83 orang atau 83 % responden merasa mudah, 15 orang atau 15 % responden menjawab biasa-biasa saja, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab susah.

Aspek pada butir soal no 4." Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang pengembangan senma konservasi" respon mahasiswa 86 orang atau 86 % responden menjawab Bisa diteruskan, dengan alasan memudahkan pembelajaran, 12 orang atau 12 % responden menjawab Bisa diteruskan, dengan alasan selama belum ada senam yang lain, dan 2 orang atau 2 % responden menjawab jangan diteruskan, dengan alasan menyusahkan belajar, serta 0 % atau tidak ada responden yang menjawab jangan diteruskan, dengan alasan segera harus ganti.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa, mahasiswa senang, memudahkan belajar, dan pembelajarannya mudah karena belajar pengembangan senam konservasi ini terasa lebih menyenangkan daripada belajar dengan

hanya teoritis dan demonstrasi saja karena sebagian besar mahasiswa belum banyak mengenal tentang senam konservasi sehingga dengan pengembangan tersebut mahasiswa dapat dengan mudah belajar, sedangkan mahasiswa yang merasa biasa-biasa saja karena mereka pernah mengikuti senam konservasi, mereka anggap sebagai hal yang tidak perlu dipelajari, sedangkan mahasiswa yang menjawab tidak senang karena karena mahasiswa tersebut mempunyai ketrampilan di bidang olahraga yang lain dan beranggapan bahwa dengan senam konservasi tersebut berbanding terbalik dengan bidang yang mereka tekuni.

### **Kelebihan dan Kelemahan Produk yang Dihasilkan**

Hasil penelitian dan pengembangan yang berupa sebuah produk pengembangan untuk pembelajaran senam konservasi memiliki kelebihan, diantaranya: (1) produk konsep pengembangan senam konservasi menarik bagi mahasiswa yang melakukannya, (2) produk pengembangan senam konservasi dapat digunakan oleh pelatih senam kebugaran dalam melatih senam, (3) produk pengembangan senam konservasi mudah untuk diikuti, (4) model pengembangan senam konservasi mendorong perkembangan ketrampilan mahasiswa terhadap senam konservasi(5) musiknya semakin enerjik menggugah semangat (6) Produk senam konservasi yang dihasilkan dalam bentuk konsep pengembangan senam konservasi.

Produk pengembangan senam konservasi selain memiliki kelebihan, juga terdapat kekurangan, diantaranya: (1) produk pengembangan senam konservasi belum dikerjakan secara maksimal karena peralatan masih sederhana, pengambilam gambar dan pembuatan musik masih sederhana(2) produk pengembangan senam konservasi masih bisa dikembangkan dengan pengerjaan yang lebih canggih sehingga hasilnya lebih sempurna.

### **Penggunaan Produk Model Pengembangan Senam Konservasi**

Hasil akhir dalam penelitian dan pengembangan ini, yang berupa produk pengembangan senam konservasi, diharapkan dapat digunakan oleh masyarakat pengguna senam, senam konservasi ini dapat digunakan untuk mengembangkan kebugaran jasmani masyarakat, dan digunakan sebagai alternatif pembelajaran senam kebugaran

Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian dalam menghasilkan produk pengembangan senam konservasi masih belum maksimal karena keterbatasan peralatan yang masih sederhana, pengambilam gambar dan pembuatan musik juga masih sederhana sehingga hasilnya belum sempurna, Produk pengembangan senam konservasi masih bisa dikembangkan dengan pengerjaan yang lebih canggih sehingga hasilnya akan lebih baik.

## SIMPULAN

### Simpulan

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pengembangan senam konservasi bagi Universitas Negeri Semarang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dosen, karyawan dan mahasiswa, hal ini dapat dilihat dari lebih dari 80 % mahasiswa dan anggota UKM Senam yang mengikuti senam konservasi memberi jawaban yang positif terhadap pengembangan senam konservasi ini. Pengembangan gerak senam konservasi dan musik senam konservasi, yang sudah diperbaharui di nilai tepat dan benar, karena semakin sederhana geraknya, semakin mudah

diikuti, musiknya semakin menggugah semangat, dapat dilakukan oleh siapapun, mulai dari dosen, karyawan, mahasiswa, dan masyarakat umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1998. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O, 2001. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque/Hunt, Publising, Co.
- Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Phisical Fitness*. Jakarta
- Depdiknas. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Edmund R.Burke. *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran*. Jakarta. PT.RajaGrafindo Persada.2001
- Faqih, M 1996. *Presepsi terhadap tugas-tugas konselor*, Malang : Universitas Negeri Malang
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hoffman, M. Dan Mirkin. MD. 2000. *Kesehatan Olahraga*. Terjemahan Sadoso Sumosardjuno. Jakarta: Grafidian.
- Irianto Joko. 2000. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: dahara Prize.
- Kemendiknas.2010.*Kesehatan Olahraga, Panduan untuk Pelatih*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Len Kravitz. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. Pt.RagaGrafindo Persada.2001
- Rusli Lutan. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Direktorat Jendral. Jakarta
- Sadoso Sumosardjuno.2001. *Koreksi Gerakan Senam*. Jakarta. PT.RajaGrafindo Persada