

ABSTRAK

Darmadyanti, Putri. 2021. “Pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako: Skripsi, Keplatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (1) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or., (2) Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Olahraga, Senam Kreasi, Pengembangan Video, Jambi Pusako

Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satunya yaitu olahraga senam. Senam merupakan olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar. Ada banyak berbagai macam senam salah satunya senam kreasi, senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam kreasi bisa memakai musik apa saja tanpa harus keterikatan dengan satu musik. Penulis ingin mengembangkan kembali salah satu sebuah senam kreasi daerah jambi, di karenakan senam sebelumnya dalam segi musik dan gerakan masi kurang kompak dan kurang menarik sehingga kurang memicu semangat dan minat masyarakat. Maka dari itu penulis mencoba mengembangkan senam kreasi pada produk awal yang akan dikembangkan lagi menjadi Senam Kreasi Jambi Pusako Kepada masyarakat.

Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa video Pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini ada model Pengembangan Borg & Gall. Validasi dilakukan oleh validator materi dan validator media. Subjek Penelitian adalah Anggota Senam Kopki Provinsi Jambi dengan jumlah 10 orang subjek uji coba kelompok kecil dan 15 orang uji coba kelompok besar. Data hasil validasi dan tanggapan subjek uji coba dianalisis secara deskriptif kualitatif. Validator media dan validator materi menyatakan video pengembangan senam kreasi cukup baik dengan skor 66% dan 82%. Adapun hasil implementasi adalah subjek uji coba skala kecil dan kelompok besar menyatakan video pengembangan baik dan sangat baik dengan skor 90% dan 89%. Tahapan evaluasi menghasilkan video pengembangan yang baik. Berdasarkan hasil semua tahapan Borg & Gall tersebut maka disimpulkan bahwa video pengembangan sangat baik. Video pengembangan senam kreasi dapat digunakan oleh masyarakat. Video Pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako menarik, mudah di ikuti dan membantu dalam meningkatkan masyarakat untuk berolahraga dan meningkatkan minat masyarakat dalam musik daerah.