

**PENGEMBANGAN SENAM MELAYU NUSANTARA DALAM
MEMBUDAYAKAN OLAHRAGA PENDIDIKAN DAN
OLAHRAGA REKREASI**

Oleh Sugih Suhartini

P3A122029

DISERTASI



PROGRAM PASCA SARJANA

UNIVERSITAS JAMBI TAHUN

TAHUN 2025

**PENGEMBANGAN SENAM MELAYU NUSANTARA DALAM
MEMBUDAYAKAN OLAHRAGA PENDIDIKAN DAN
OLAHRAGA REKREASI**

Oleh Sugih Suhartini

P3A122029

DISERTASI

Untuk Memperoleh Gelar Doktor Kependidikan Konsentrasi Pendidikan Olahraga
pada Universitas Jambi



PROGRAM PASCA SARJANA

UNIVERSITAS JAMBI

TAHUN 2025

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang iig	1
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.4 Spesifikasi Pengembangan.....	8
1.5 Defenisi Istilah	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORITIK.....	10
2.1 Nusantara	10
2.2 Budaaya Melayu	13
2.3 Seenam.....	17

2.3.1	Teknik Seenam	19
2.4	Kbeugaran Jasmanl ii	21
2.5	Seenam Kegubagaran Jasmanl ii.....	28
2.6	Manfaat Seenam dalam iitu Fisiologi Olahraga.....	31
2.7	Seenam Melayu Nusantara.....	33
2.8	Olahraga Pendidikan.....	34
2.9	Olahraga Rekreasi.....	38
2.10	Model-Model Penelitian Pengembangan	47
2.11	Penelitian Relevan	54
2.12	Kerangka Berpikir	57
BAB III		59
METODEE PENELITIAN		59
3.1	Metodee dann Rancangan Penelitian	59
3.1.1	Model Pengembangan Penelitian R and D.....	59
3.1.2	Metodee dann rancangan penelitian	60
3.2.	Desain Uji Coba Produk	62

3.4 Teknik Instrumen dann Pengumpulan Data.....	63
3.5.1 Subjek Uji Efektivitas	67
3.5.2 Instrumen Uji Efektivitas	67
DAFTAR PUSTAKA.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Uji Validasi Ahli Tabel	65
Tabel 3.2 Lembar Penilaian Uji Coba Produk	68
Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Uji Efektivitas	70
Tabel 3.4	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Seenam	20
Gambar 2.2 Model Penelitian Pengembangan Gambar	48
Gambar 2.3 Langkah-langkah Pengembangan 4D	50
Gambar 2.4 Langkah-langkah Pengembangan ADDIE	52
Gambar 2.5 Kerangka berpikir	58
Gambar 3.1 Prosedur Pengembangan Produk Model Aktivitas Ritmik	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang iig Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas seseorang yang melibatkan fisik dan keterampilan gerak sebagai fokus utama aktivitas, dengan unsur kompetisi/pertandingan atau partisipasi sosial dimana aturan dan pola perilaku yang mengatur aktivitas tersebut ada secara formal melalui organisasi cabang olahraga dan secara umum diakui sebagai olahraga (Gozali et al, 2024). Olahraga dewasa ini sangat diminati banyak kalangan, baiklah usia muda maupun usia tua, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga olahraga banyak diminati usia lansia. Hal tersebut salah satunya dikarenakan pemerintah memfasilitasi olahraga untuk semua kalangan. Menurut Undang-undang RI nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan BAB V pasal 17 berbunyi, ruang lingkup kegiatan olahraga meliputi olahraga Pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Jadi, olahraga di Indonesia sudah dilindungi negara, melalui pemerintah sangat mendukung aktivitas berolahraga, mulai dari olahraga di dunia pendidikan, olahraga di dunia masyarakat atau yang dikenal dengan istilah olahraga rekreasi, serta olahraga yang khlayak masyarakat kenal yaitu olahraga prestasi. Ketiga unsur olahraga ini tidak bisa berdiri sendiri, melainkan bersinergi satu sama lainnya. Olahraga telah berkembang menjadi fenomena sosial yang tersebar di seluruh dunia (Kay, 2019). Olahraga menjadi latihan, tontonan,

pendidikan, mata pencaharian, kesehatan bahkan olahraga juga lah telah menjadi kebudayaan dann permainan. Hal inlterjadi kraena pemerintah maupun masyarakat semakin sadar dann mengerti akaan ii pentingnya kgeiatan olahraga, baiik lah iitu dilakukan atau ii ya diselenggarakan ii untluk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yaang dilakukan untluk tujuan meningkatkan prestasi. Bahkan seiring dengaanya berjalannya waktu, ilmu-ilmu tentang keolahragaan pun semakin berkembang dann banyak dipelajari.

Olahraga seenam termasuk dalam iitu 3 ruang lingkup olahraga dalam iitu Undanng- Undanng keolahragaan (Sriwahyuni, 2019). Seenam termasuk olahraga Pendidikan, olahraga prestasi juga lah olahraga rekreasi (Kuncoro & Rahayu, 2023). Olahraga seenam termasuk olahraga Pendidikan kraena materi seenam baiik lah seenam lantai maupun seenam irama telah menjadi materi yaang dipelajari dalam iitu kurikulum Pendidikan baiik lah di sekolah dasar maupun di sekolah menengah (Widowati et al, 2024). Olahraga Seenam termasuk olahraga prestasi kraena seenam dibawah induk organisasi PERSANI (Persatuan Seenam Seluruh Indonesia) dibawah naungan KONI telah resmi dipertandingan diberbagai tingkat daerah, nasional hiingga internasional (Damayanti & Hasibuan, 2021). Sedannngkan olahraga seenam termasuk olahraga rekreasi atau ii ya olahraga masyarakat kraena dibeberapa seenam tertentu seenam memiliki unsur rasa yaang positif, membuat pelaku seenam bahagia, mampu mengurangi depresi dann kecemasan serta menambah kenikmatan dalam iitu beroolahraga. Seenam termasuk olahraga rekreasi diantaranya seenam kbeugaran

jasmanl ii, seenam lansia, seenam zumba, yoga, danncemix, poundfit, seenam kreasi daerah dann lain-lain. Seenam Kesegaran Jasmanl ii di Indonesia mreupakaan ii aktivitas yaang biasa dilakukan pada kalangan masyarakat maupun instansi pendidikan scara rutin saat pagi dann sore hari. Seenam Kesegaran Jasmanl ii saat inl sudah banyak dikembangkan masyarakat maupun instansi pemerintahan dengaanya mengadopsi unsur- unsur kebudaayaan pada setiiap daerah. Pada setiiap periodenya, Seenam Kesegaran Jasmanl ii memliki inovasi baru yaiiitu hasil darii bin upaya pengembangan oleh instansi pemerintahan, Kementerian Pemuda dann Olahraga misalnya maupun pengembangan darii bin induk organisasi oIahraga rekreasi pada masyarakat untluk menciptakan ii masyarakat yaang sehat jasmanl ii dann rohani dengaanya menanamkan nilai-nilai kebudaayaan Indonesia.

Kebudaayaan di Indonesia sangat beragam (Sari & Najicha, 2022). Keanekaragaman budaaya membuktikan bahwa masyarakat Indonesia memliki kualitas produksi budaaya yaang luar biasa, jika mengacu pada pengertian kebudaayaan yaiiitu hasil karya manusiia. Kebudaayaan sudah melekat pada masyarakat dann sudah turun temurun oleh nenek moyaang dann leluhur pada setiiap daerah serta akaan ii semakin terkonsep dalam iitu kehidupan masyarakat sehiingga menjadi sebuah kepercayaan terhadap hal-hal yaang berhubungan dengaanya sebuah keyakinan yaang sulit untluk dihilangkan (Antara & Yogantari, 2018). Kepercayaan-kepercayaan yaang masih berkembang dalam iitu kehidupan suatu masyarakat, biasanya dipertahankan melalui sifat-sifat lokal yaang dimilikinya.

Kemajuan budaaya lokal akaan ii mempengaruhi kemajuan suatu Negara

tergantung bagaimana perhatian dari masyarakat dalam itu mengembangkan budaya mereka. Prasetya (2017) menjelaskan bahwa menerapkan perspektif ketahanan terhadap sistem budaya membutuhkan pemahaman tentang bagaimana sistem-sistem budaya telah berkembang dari waktu ke waktu, dengan perhatian khusus pada lembaga-lembaga sosial di sekitar yang identitas budaya yang terorganisir. Membangun karakter generasi muda tidak luput dari peran kebudayaan masyarakat yang harus dipelihara dan diimplikasikan dalam itu setiap tatanan kehidupan (Alfindo, 2023). Budaya memiliki peranan penting bagi aspek perilaku masyarakat (Suyitno, 2017). Manusia modern hendaklah dijadikan sadar tentang kebudayaannya, dan ini berarti bahwa ia secara aktif harus turut memikirkan dan merencanakan arah yang akan di tempuh oleh kebudayaan manusiawi (Slamet & Wahid, 2018).

Pentingnya kebudayaan akan membawa perilaku seseorang sesuai harapan budaya daerah bertujuan untuk mewujudkan masyarakat kaya akan budaya daerahnya, budaya daerah di Indonesia sendiri beragam. Diantaranya adalah Melayu. Kebudayaan Melayu merupakan kebudayaan yang melekat pada bangsa sejak dulu dan merupakan kebudayaan nusantara (Maryamah et al, 2023). Mempertahankan budaya Melayu dapat memperkuat identitas bangsa dan rasa persatuan di antara masyarakat. Cara melestarikan budaya Melayu diantaranya mempelajari dan mengembangkan budaya Melayu di Indonesia. Tidak terpengaruh oleh budaya asing serta mengajarkan budaya Melayu ke seluruh penjuru Indonesia bahkan hingga ke negara serumpun Melayu di luar Indonesia. Menjaga kebudayaan

tidak hanya melalui seni, adat istiadat dan kebiasaan lainnya (Bara et al, 2018). Selain hal tersebut, olahraga juga lah termasuk budaya nenek moyang bangsa yang terus mengalami perkembangan dan diadakan di pembaruan sedemikian rupa. Dalam itu kehidupan sehari-hari, olahraga juga lah mempunyai kaitan yang erat dengannya budaya, karena olahraga adalah di bagian dari di kebudayaan yang dikembangkan manusia. Masyarakat Indonesia percaya melalui olahraga budaya mampu meningkatkan Manusia yang sehat, manusia yang sehat merupakan di sumber daya yang dibutuhkan dalam itu pembangunan, manusia yang sehat dapat diupayakan di melalui olahraga. Olahraga termasuk budaya, atau di ya membudayakan di olahraga. Contoh penyebaran budaya melayu melalui olahraga diantaranya olahraga sepak takraw (Sutriadi, 2019), sepak takraw adalah di permainan olahraga yang populer di Kawasan Asia Tenggara, bola yang dimainkan olahraga ini terbuat dari di rotan. Sepak takraw ini tetap membudaya di negara serumpun melayu (Indonesia, Malaysia, Singapura, Thailand dan Brunei Darussalam). Selain Sepak Takraw olahraga budaya melayu adalah di pencak silat, pencak silat adalah di seni bela diri tradisional yang berasal dari di kepulauan melayu (Mardotillah & Zein, 2018). Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina dan Thailand. Akan di tetapi kedua bentuk olahraga tersebut yaitu sepak takraw yang merupakan di olahraga permainan serta pencak silat yang merupakan di olahraga beladiri memiliki keterbatasan dalam itu pengembangannya, tidak semua masyarakat mampu bermain sepak takraw dan tidak semua masyarakat mampu melakukan olahraga beladiri.

Selain olahraga tersebut, cara yang dianggap efektif dalam itu menjaga kebudayaan melayu melalui olahraga adalah ii adanya seenam irama. Seenam yang bernuansa musik melayu dann greakaan ii berunsur tarian melayu. Akaan ii tetapi seenam irama yang selama ini ada di Indonesia adalah ii seenam melayu daerah masing-masing. Misalkan, seenam Melayu jambi, Seenam Dendang Melayu darii bin Riau, Seenam Kreasi dawai darii bin Aceh, seenam legah darii bin Sumatera Selatan dann lain sebagainya. Seenam-seenam tersebut hanya bisa dinikmati di daerah masing-masing, karena seenam tersebut memiliki kekhasan daerah melayunya masing-masing sehingga sulit diterima jika seenam bernuansa melayu tersebut dibawa ke di daerah melayu lainnya. Salah satu cara menjaga budaya melayu melalui olahraga adalah ii seenam, melalui greakaan ii-greakaan ii seenam mampu memperlihatkan greakaan ii yang apik serta musik yang khas berdendang melayu. Budaya melayu di Indonesia banyak ragamnya dann hampir diseluruh daerah di Indonesia memiliki suku dann budaya melayu (Wiradharma & Yusari, 2017), maka diharapkan melalui seenam yang mengangkat budaya melayu mampu mempersatukan bangsa Indonesia dann tetap menjaga budaya di Indonesia melalui olahraga.

Berdasarkan data yang ada, belum adanya seenam yang bernuansa melayu yang bisa digunakan ii untuk seluruh Indonesia khususnya suku melayu, dimana seenam tersebut bisa digunakan ii di setiap daerah. Banyak seenam daerah yang berasal darii bin daerah masing-masing, akaan ii tetapi belum adanya seenam yang bisa digunakan ii secara nasional yang mengangkat budaya daerah khususnya

budaya melayu dan bisa diterima dimasyarakat luas. Sehingga peneliti bermaksud membuat pengembangan seenam melayu bernuansa nusantara yang diharapkan mampu diterima di semua masyarakat luas, khususnya Indonesia.

Seenam melayu Nusantara ini bermaksud sebagai cara membudayakan olahraga melalui seenam, dimana seenam tersebut berunsurkan musik melayu nusantara dan gerakan ini seenam berunsur tarian melayu nusantara. Diharapkan masyarakat yang melakukan seenam ini selain berolahraga juga lah turut serta menjaga budaya melayu melalui musik dan gerakan ini melayu khas nusantara tersebut.

Seenam melayu nusantara ini adalah ini sejenis seenam kebugaran jasmani ini, dimana seenam kebugaran jasmani ini terbagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian pemanasan, bagian inti dan bagian pendinginan. Seenam melayu nusantara ini diharapkan mampu tersebar luas di seluruh penjuru Indonesia. Seenam ini bisa dilakukan di semua kalangan dan di semua usia, baik lah kalangan siswa dan pelajar juga lah kalangan masyarakat luas.

Seenam melayu nusantara ini merupakan ini Seenam kebugaran jasmani ini, seenam kebugaran jasmani ini adalah ini materi yang ada pada kurikulum pendidikan nasional, materi tersebut adalah ini seenam irama. Diharapkan seenam melayu nusantara ini mampu berkembang pesat di dunia Pendidikan, baik lah kalangan sekolah dasar maupun sekolah menengah. Tak kalah di dunia Pendidikan, olahraga seenam melayu nusantara ini pun nantinya diharapkan mampu berkembang dimasyarakat denganya memanfaatkan klub kebugaran masyarakat atau ini ya bahkan

induk organisasi kebugaran yang berada di KORMI (Komite Olahraga Masyarakat Indonesia). Induk organisasi KORMI bidang kebugaran adalah induk organisasi yang mengurus bidang kebugaran terutama olahraga senam. Senam yang dinaungi KORMI adalah senam selain senam prestasi (*Aerobic Gymnastics*, *Artistic Gymnastics* dan *rytmik gymnastics*) jadi, senam melayu Nusantara yang merupakan senam kebugaran jasmani ini dirancang akan tersebar luas melalui Olahraga Pendidikan dan Olahraga rekreasi/masyarakat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat permasalahan penelitian, diantaranya adalah ini :

1. Belum adanya senam kebugaran jasmani ini berunsur melayu untuk Nusantara.
2. Senam Kebugaran Jasmani ini berunsur melayu hanya ada di daerah tertentu saja.
3. Kurangnya Senam Kebugaran Jasmani ini yang dapat membudayakan ini olahraga di dunia pendidikan berunsur melayu.
4. Olahraga melalui senam mampu menjaga kebudayaan sebagai alat pemersatu bangsa.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pengembangan senam melayu nusantara?
2. Bagaimana tingkat validasi instrumen produk senam melayu nusantara?

3. Bagaimana tingkat validitas produk seenam melayu nusantara berdasarkan penilaian ahli materi dann ahli media?
4. Bagaimana hasil dari bin uji coba dari bin produk seenam melayu nusantara?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, penelitian pengembangan ini memiliki tujuan yaitu:

1. Menciptakan seni senam kebugaran jasmani berunsur melayu untuk Nusantara untuk membudayakan olahraga pendidikan.
2. Untuk membudayakan olahraga rekreasi melalui senam melayu Nusantara

1.5 Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis**

Berdasarkan manfaat teoritis atas penelitian pengembangan senam melayu Nusantara ini adalah ini mampu membudayakan olahraga melalui senam melayu nusantara, baiklah pada dunia Pendidikan, maupun masyarakat luas.

- **Manfaat Praktis**

- a. Bagi dunia Pendidikan, baiklah guru, siswa serta mahasiswa menjadi bahan ajar dan belajar dalam itu aktivitas senam kebugaran jasmani ini.
- b. Bagi masyarakat menjadi pilihan yang baiklah untuk melaksanakan aktivitas olahraga senam denganya tetap membudayakan unsur melayu nusantara.

1.6 Spesifikasi Pengembangan

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, maka perlu ditentukan spesifikasi produk yang dikembangkan sebagai berikut:

1. Musik yang dirancang menggunakan musik senam yang berunsur

melayu.

2. Greakaan ii yang disajikan adalah ii greakaan ii seenam kbeugaran jasmanl ii yang diberi sentuhan greakaan ii tari melayu.
3. Penggabungan antara musik dann Greakaan ii disajikan dalam iitu bentuk video.

1.7 Defenisi Istilah

1. Seenam Melayu : adalah ii seenam irama kbeugaran jasmanl ii yang berunsur musik dann Greakaan ii melayu yang bertujuan untluk kbeugaran jasmanl ii paara pelakunya.
2. Budaaya Olahraga : bagian darii bin kebudaayaan yang dikembangkan dibidanng olahraga melalui proses dann hasil karya manusiia.
3. Olahraga Pendidikan : adalah ii bagian darii bin olahraga Pendidikan jasmanl ii mreupakaan ii bagian darii bin kependidikan yang dilaksanakan ii scara teratur dann berkelanjutan.
4. Olahraga Rekreasi : adalah ii kgeiatan flsik yang dilakukan memliki tujuan sehat, bugar serta mengandung unsur kesenangan.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1 Nusantara

Nusantara adalah sebutan atau nama bagi seluruh wilayah kepulauan Indonesia (Kamayanti:10, 2022). Secara khusus, "Nusantara" digunakan untuk merujuk pada wilayah kepulauan Indonesia yang meliputi lebih dari 17.000 pulau besar dan kecil. Ini termasuk pulau-pulau besar seperti Jawa, Sumatra, Kalimantan (Borneo), Sulawesi, dan Papua, serta banyak pulau kecil lainnya. Sedangkan secara umum, Nusantara adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan kepulauan Indonesia yang membentang dari ujung Sumatra hingga Papua (Salim, 2017). Secara harfiah, Nusantara dapat diartikan sebagai Tanah Air atau Kepulauan (Anwar, 2016). Kemudian, istilah ini sering digunakan untuk merujuk pada wilayah Indonesia yang terdiri dari ribuan pulau. Penggunaan istilah "Nusantara" dalam konteks sejarah dan kebangsaan memiliki makna khusus. Pada masa lalu, istilah ini digunakan untuk menyatukan identitas kebangsaan di antara berbagai suku dan budaya yang ada di kepulauan ini. Penggunaan istilah "Nusantara" mencerminkan gagasan tentang kesatuan dalam keragaman di antara berbagai pulau, suku, dan budaya di Indonesia. Istilah ini sering digunakan untuk mengekspresikan identitas nasional yang kuat dan kekayaan warisan budaya yang dimiliki oleh bangsa Indonesia (Muasmara & Ajmain, 2020).

Berdasarkan pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian Nusantara adalah sebutan atau nama bagi seluruh wilayah kepulauan Indonesia, untuk mengekspresikan dan menyatukan identitas kebangsaan nasional yang kuat di antara kekayaan dan keanekaragaman warisan, berbagai pulau, beragam suku, ras dan budaya yang dimiliki oleh bangsa Indonesia yang membentang dari ujung Sumatera hingga Papua.

Penggunaan istilah "Nusantara" juga lah sering dikaitkan denganya hubungan yang erat antara masyarakat Indonesia dan lingkungannya, terutama laut dan kehidupan maritim. Indonesia dikenal sebagai negara maritim denganya kekayaan alam dan sumber daya laut yang melimpah (Mulyadi, 2016). Moto "Bhinneka Tunggal Ika" atau ya "Beda namun satu" mencerminkan semangat persatuan dalam iitu keberagaman. Nusantara adalah rumah bagi berbagai suku, agama, dan bahasa, tetapi bangsa ini bersatu dalam iitu semangat kebangsaan yang kokoh (Salim, 2017). Nusantara bukan sekadar sebutan geografis, tetapi juga lah mencerminkan kekayaan dan keanekaragaman yang membangun identitas kebangsaan Indonesia.

Makna filosofis Nusantara mencakup persatuan dalam iitu keberagaman, keterhubungan denganya alam, dan sejarah panjang peradaban. Istilah Nusantara pertama kali tercatat dalam iitu literatur Jawa pertengahan di abad ke-12 sampai 16 untuk menggambarkan suatu negara yang mengadopsi konsep dari Kerajaan Majapahit (Riyadi et al., 2024). Secara bentuk kata, istilah Nusantara diambil dari bahasa Jawa kuno. *Nusa* berarti "pulau" dan *antara* berarti "lain" atau ya bisa

diartikan sbagai "seberang" (Mahdayeni et al., 2019).

Sebutan Nusantara pertama kali digunakan ii pada masa Kerajaan Majapahit, atau ii ya sekitar abad ke-14. Bukti bahwa penggunaan istilah Nusantara lahir pada masa Majapahit dapatt dilihat darii bin isi Sumpah Palapa, yaang diucapkan oleh Mahapatih Gajah Mada pada 1336. Dalam iitu sumpahnya, Gajah Mada bersikeras tiidak akaan ii menikmati kesenangan sebelum berhasil menyatukan Nusantara. Sumpah iitu diucapkan saat pengangkatannya menjadi Patih Amangkubumi Majapahit (Made Alit et al., 2022).

Sumpah Palapa berbunyi, "*Lamun huwus kalah Nusantara isun amukti palapa, lamun kalah ring gurun, ring Seran, Tanjung Pura, ring Haru, ring Pahang, Dampo, ring Bali, Sunda, Palembang, Tumasik, Samana isun amukti palapa.*" Artinya, "Jika telah mengalahkan Nusantara, saya (baru akaan ii) melepaskan puasa. Jika mengalahkan Gurun, Seram, Tanjung Pura, Pahang, Dampo, Bali, Sunda, Palembang, Tumasik, demikian saya (baru akaan ii) melepaskan puasa" (Sophia et al., 2019). Kala iitu, istilah Nusantara digunakan ii untluk menyebut daerah di luar Majapahit yaang perlu ditaklukkan. Jadi, pada masa Majapahit, istilah Nusantara dipahami sbagai pulau-pulau yaang berada di luar pusat pemerintahannya yaang berada di Jawa, tepatnya di Mojokerto, Jawa Timur (Sophia et al., 2019). Dapatt dikatakan ii bahwa menurut Gajah Mada, sebagian Jawa (Jawa Tengah dann Jawa Timur) justru tiidak tremasuk dalam iitu istilah Nusantara. Hal inl kraena kerajaan-kerajaan di tanah Jawa sudah berada langsung di bawah pemerintahan Majapahit.

Kendati demikian, paara sejarawan meyakini bahwa konsep kesatuan

Nusantara sebenarnya dicetuskan oleh Kertanegara, raja terakhir Singasari. Ketika berkuasa, Kertanegara mencetuskan konsep Cakrawala Mandala Dwipantara, yang merupakan istilah untuk menyebut kepulauan Asia Tenggara. Kertanegara membayangkan penyatuan kerajaan dan pemerintahan maritim Asia Tenggara di bawah Kerajaan Singasari. Dalam itu bahasa Sanskerta, dwipantara berarti kepulauan antara, yang maknanya sama persis denganya Nusantara.

Setelah Majapahit runtuh pada abad ke-15, istilah Nusantara sempat terlupakan. Baru pada awal abad ke-20, istilah ini dihidupkan kembali oleh Ki Hajar Dewantara, pendiri Taman Siswa yang juga merupakan tokoh pendidikan nasional (Sulistiyono, 2017). Tujuannya ialah sebagai salah satu nama alternatif untuk meneruskan nama wilayah Hindia Belanda sebagai negara merdeka yang saat itu belum terwujud.

Saat penggunaan nama Indonesia telah disetujui untuk digunakan, kata nusantara kemudian terus dipakai sebagai sinonim dari kepulauan Indonesia. Pemahaman tersebut yang hingga kini masih digunakan, termasuk dalam KBBI.

2.1 Budaya Melayu

Budaya adalah cara hidup yang berkembang dan dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi namun tidak turun temurun (Rilmi Eptiana et al., 2021). Budaya merupakan

suatu pola hidup menyeluruh. Budaya bersifat kompleks, abstrak, dan luas (Bahar & Teng, 2017). Banyak aspek budaya turut menentukan perilaku komunikatif. Unsur-unsur sosibudaya ini tersebar dan meliputi banyak kegiatan sosial manusia. Dalam ilmu bahasa Inggris, istilah kebudayaan diartikan sebagai *culture*, yang berakar dari kata Latin *colere*, yang berarti mengolah atau ilmu yang mengerjakan ilmu (Syakhrani & Kamil, 2022). Sedangkan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), budaya adalah ilmu pikiran; adat istiadat: menyelidiki bahasa dan sesuatu mengenai kebudayaan yang sudah berkembang (beradab, maju); serta sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan dan sukar diubah (Awalo et al., 2024).

Menurut Etimologi Kata Melayu pada awalnya merupakan ilmu nama tempat (toponim), yang merujuk pada suatu lokasi di Sumatra (Alfarizi et al., 2023). Setelah abad ke-15 istilah Melayu mulai digunakan untuk merujuk pada nama suku (etnonim). Suku Melayu adalah ilmu sebuah kelompok etnis yang menuturkan bahasa-bahasa Austronesia dan mendiami wilayah Asia Tenggara Maritim dan Semenanjung Melayu (Muslim & Rosadi, 2021). Melayu dapat dilihat dari ilmu pengertian sempit dan luas. Secara sempit adalah ilmu suatu etnis yang berbahasa dan beradat istiadat Melayu serta agama Islam, yang mendalam ilmu hampir seluruh wilayah kawasan pantai Sumatera. Sedangkan secara luas Melayu merupakan ilmu suatu antropologi yang sering dipakai oleh pakar-pakar mencakup di dalam ilmunya bahasa, perilaku, karya material dan peralatan, maupun fisik tubuh yang terlihat oleh panca indera (Sophia et al., 2019).

Budaya Melayu identik dengannya agama, bahasa, dan adat-istiadat

mreupakaan ii integritas yang solid (Muslim & Rosadi, 2021). Kebudayaan Melayu mreupakaan ii salah satu pilar penopang kebudayaan nasional Indonesia khususnya dann kebudayaan dunia umumnya, di samping aneka budaya lainnya. Budaya Melayu tumbuh subur dann kental di tengah-tengah masyarakat Indonesia (Bahar & Teng, 2017). Budaya Melayu mreupakaan ii budaya yang memiliki banyak sekali jenis. Mulai darii bin flsik maupun non flsik. Flsik berupa tarian, makaan iiaan, rumah adat, dann sbagainya yang terlihat. Sedannngkan non flsik seperti karya seni melayu klasik yang sudah ada sejak dulu. Seperti puisi, prosa, sajak, dann lain sbagainya (Alfarizi et al., 2023).

Berdasarkan pengertian darii bin beberapa ahli di atas dapatt disimpulkan bahwa budaya melayu adalah ii budaya yang scara turun-temurun dilakukan oleh masyarakat kleompok etnis yang berbahasa dann beradat istiadat Melayu serta agama Islam, yang mendalam iitui hampir seluruh wilayah kawasan pantai sumatera, dann mreupakaan ii sala

satu pilar penopang kebudayaan nasional Indonesia khususnya dann kebudayaan dunia umumnya. Kebudayaan Melayu sbagai salah satu darii bin berbagai macam kebudayaan yang hidup, tumbuh dann berkembang di muka bumi inl. Kebudayaan Melayu mreupakaan ii kebudayaan scara turun-temurun dilakukan oleh masyarakat. Seorang Melayu adalah ii sesoerang yang beragama Islam, berbahasa Melayu, beradat Melayu dann mengakui Melayu (Takari, 2015). Kemudian istilah Melayu yang dipakai mempunyai beberapa penafsiran antara lain pertama, merujuk pada mereka yang beragama Islam (Sunandar et al., 2021). Ajaran

Islam yang datang denganya membawa kehalusan karena Islam dalam itu berakwah tidak pernah denganya kekerasan, Islam mengajarkan kelembutan untuk umatnya. Melayu adalah ini salah satu suku bangsa yang merupakan ini bagian dari masyarakat Indonesia yang majemuk. Seorang Melayu adalah ini seseorang yang beragama Islam, berbahasa Melayu, beradat Melayu dan mengakui Melayu, maka “siapa saja” yang beragama Islam dapat digolongkan sebagai orang Melayu (Rehayati, 2013). Setiap orang yang masuk Islam dan bersunat atau ini ya berkhitan disebut denganya masuk Melayu. Tentu saja denganya rujukan ini orang yang masuk Islam, secara ringan hati dapat diterima di masyarakat sebagai orang Melayu.

Berdasarkan Ensiklopedia (diakses 13 April 2025) suku Melayu (Muslim) di Indonesia menurut sensus tahun 2010 terdiri dari ini:

1. Melayu Asahan
2. Melayu Bangka
3. Melayu Batin
4. Melayu Belitong
5. Melayu Matan
6. Melayu Bengkulu
7. Melayu Besemah
8. Melayu Deli
9. Melayu Indragiri
10. Melayu Jambi

11. Melayu Kaur
12. Melayu Kotawaringin
13. Melayu Lahat
14. Melayu Langkat
15. Melayu Lematang
16. Melayu Lembak
17. Melayu Lintang
18. Melayu Loloan
19. Melayu Musi
20. Melayu Ogan
21. Melayu Palembang
22. Melayu Pontianak
23. Melayu Pelalawan
24. Melayu Rawas
25. Melayu Rempang
26. Melayu Riau
27. Melayu Rokan Hilir
28. Melayu Siak
29. Melayu Sukadanna
30. Melayu Sambas
31. Melayu Sanggau

32. Melayu Sintang
33. Melayu Sekadau
34. Melayu Serawai
35. Melayu Tamiang
36. Suku Melayu Betawi Tengah
37. Suku Melayu Betawi Ora

Sangat sulit ketika berbicara tentang asal usul bangsa Melayu kuno yang dikraenakaan ii tiidak terdapat data akurat yang banyak. Kseulitan yang lain diantaranya adalah ii ketiidaksesuaian antara kebudaayaan dann ras kraena ras yang berlainan dapatt mendukung kebudaayaan yang sama,dann ras yang sama biisa memiliki budaaya yang berlainan dapatt jua terjadi pendukung kebudaayaan yang sama terdiri atas populasi multirasial, baiik lah menyatu atau ii ya terpisah (Setiawati et al, 2021).

Scara ras atau ii ya rumpun bangsanya, Melayu di Indonesia dibedakaan ii menjadi dua kleompok yaiiitu Melayu Deutero dann Melayu Proto. Melayu Deutro / Deutro Malayan adalah ii rumpun Melayu Muda yang datang setelah Melayu Proto pada Zaman Logam sekitar tahun 500 SM. Rumpun yang masuk pada gelombang kedua tresebut meliputi suku bangsa Melayu, Aceh, Lampung, Minangkabau, Manado, dann yang bermukim di pulau seluruh Sumatera, Jawa, Bali, Madura, dann Sulawesi. Melayu Proto / Proto Malayan adalah ii rumpun Melayu Tua yang datang pertama kali pada masa 1500 SM meliputi suku bangsa Dayak, Toraja, Sasak, Nias, Batak, Anak dalam iitu, Enggan, serta yang tinggal di pulau Kalimantan dann

Sulawesi (Setiawati et al, 2021).

Berdasarkan seluruh penjelasan di atas dari berbagai sumber, dapat penulis simpulkan bahwa jumlah suku Melayu di Indonesia tidak dapat ditentukan secara tunggal karena istilah suku Melayu mencakup beragam sub-suku atau kelompok etnik yang tersebar di berbagai wilayah. Namun, secara umum, suku Melayu dianggap sebagai salah satu suku besar, dengan banyak subkelompok berdasarkan wilayah asal mereka. Namun untuk kebutuhan penelitian, penulis menyimpulkan bahwa penyebaran sub-suku Melayu yang ada di Indonesia saat ini tersebar di:

1. Riau (termasuk Kepulauan Riau)
2. Sumatera Barat (pada daerah pesisir tertentu)
3. Sumatera Selatan
4. Jambi
5. Bengkulu
6. Kalimantan Barat (termasuk Melayu Sambas, Melayu Pontianak)
7. Kalimantan Tengah dan Timur
8. Aceh Tenggara dan pesisir timur Sumatera
9. Beberapa wilayah di Sulawesi Tenggara dan NTB (sebagai bagian migrasi Melayu).

2.2 Seenam

Di Indonesia seenam mulai tumbuh ketika menjelang pesta olahraga Ganefo

(*Games of the New Emerging Forces*) di Jakarta pada 10-22 November 1963 (Sazli, 2021). Seenam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik (Maesari, 2023). Penilaian seenam dilihat pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari masing-masing anggota tubuh. Seenam adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa pun, dari anak kecil sampai orang tua (Schiff & Hermawijayawan, 2017). Seenam juga dapat dilakukan dimanapun, seperti di rumah, di sekolah, di tempat fitness, atau di gym.

Menurut Rudianto (2019) seenam adalah suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan. seenam juga adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam itu mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*). Sedangkan menurut Muhajir dalam Mustakim (2015) seenam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak.

Dini (2022) menyampaikan seenam merupakan salah satu olahraga yang dapat membantu mengembangkan perkembangan anak secara maksimal. Seenam merupakan aktivitas fisik yang sangat baik dan efektif untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak (Ulfah et al., 2021). Seenam juga dapat pada hakekatnya merupakan pembelajaran yang dilakukan untuk mencapai suatu

tujuan pendidikan, yang tidak terlepas dari keterampilan gerak. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015: 1406), memaparkan arti senam yaitu gerak badan denganya gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan. Siregar (2022: 52) menyampaikan bahwa senam merupakan salah satu kegiatan fisik yang harus sering dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani anak dan senam pagi merupakan latihan jasmani yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Akmal (2018: 12) menyampaikan senam merupakan olahraga di mana kita melakukan gerakan fisik yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan kesesuaian gerakan.

Dari seluruh pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, Senam merupakan suatu aktivitas jasmani yang terpilih dan dikonstruksi denganya sengaja berfokus pada gerak badan, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis denganya melibatkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta mengembangkan komponen fisik dan gerak.

Selain menyimpulkan kita juga lah akan memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya sesuai denganya kebutuhan penelitian yaitu: gerakan yang selalu dibuat atau yang diciptakan denganya sengaja, gerakan yang harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), gerakan yang harus selalu tersusun dan

sistematis.

Manusia ketika melakukan kegiatan sehari-hari pastinya selalu bergerak. Gerak merupakan tindakan yang banyak kali berkaitan dalam kehidupan sehari-hari, baiklah gerak untuk mencapai tujuan tertentu maupun gerak sebagai sarana untuk menggapai tujuan tertentu (Maksum, 2017). Gerak sebagai tujuan, secara umum berlaku dalam kegiatan olahraga, sebagaimana dalam kegiatan senam. Gerak yang berlaku pada olahraga senam.

Perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia *Federation Internationale de Gymnastique* atau yang disingkat FIG yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu (Mistar & Akbari, 2021): senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik sport (*sports aerobic*), senam trampolin (*trampolining*), senam umum (*general gymnastics*).

1. Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik merupakan salah satu cabang senam tertua dan paling prestisius dalam dunia olahraga internasional. Cabang ini menuntut kemampuan fisik dan artistik yang tinggi, mencakup kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam kompetisi resmi FIG, senam artistik dibedakan menjadi dua kategori, yaitu untuk pria dan wanita, dengan alat dan gerakan yang berbeda. Atlet pria mempertandingkan

enam alat, yaitu *floor exercise*, *pommel horse*, *still rings*, *vault*, *parallel bars*, dan *horizontal bar*. Sedangkan atlet wanita mempertandingkan empat alat, yakni *vault*, *uneven bars*, *balance beam*, dan *floor exercise*. Senam artistik tidak hanya menekankan pada aspek teknis, tetapi juga lah pada penyajian gerakan yang estetik dan ekspresif.

2. Senam Ritmik Sportif (*Sportif Rhythmic Gymnastics*)

Senam ritmik sportif merupakan cabang senam yang hanya diperuntukkan bagi atlet wanita di tingkat kompetisi internasional. Ciri khas utama dari senam ini adalah penggunaan alat bantu seperti pita, bola, hulahop, gada, dan tali, yang dikombinasikan dengan gerakan tari dan fleksibilitas tubuh secara harmonis mengikuti irama musik. Senam ritmik sportif menuntut kelenturan, keindahan, ketepatan, dan koordinasi yang tinggi antara tubuh dan alat. Setiap rangkaian gerakan yang dikoreografin untuk menciptakan harmoni visual dan musikal, sehingga aspek artistik memiliki peran penting dalam penilaian. Cabang ini mengembangkan ekspresi diri, kontrol tubuh, serta apresiasi terhadap estetika gerak.

3. Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik merupakan cabang senam yang dilakukan secara berpasangan atau dalam kelompok kecil. Setiap tim terdiri dari beberapa

dua hingga empat atlet yang bekerja sama melakukan gerakan acrobatic, lompatan, tangkapan, serta membentuk formasi tubuh yang kompleks dan menantang. Terdapat tiga kategori utama dalam seni akrobatik, yaitu *balance* (keseimbangan), *dynamic* (dinamika), dan *combined* (gabungan). Kegiatan ini sangat menuntut ketangkasan, kekuatan, serta kepercayaan antar anggota tim, karena gerakan acrobatic yang dilakukan melibatkan kontak fisik dan risiko yang tinggi. Seni akrobatik menggabungkan unsur artistik, kekuatan, serta kemampuan teknik tinggi dalam itu satu kesatuan yang terkoordinasi.

4. Seni Aerobik Sport (*Sports Aerobic*)

Seni aerobik *sport* adalah bentuk seni kompetitif yang menonjolkan kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan daya tahan. Gerakan acrobatic dalam seni ini dilakukan secara intensif dan ritmis, mengandalkan kombinasi pola langkah yang dinamis dan koreografi secara presisi. Kompetisi dapat diikuti secara individu, pasangan, trio, hingga grup besar. Seni aerobik *sport* mengembangkan kapasitas kardiorespirasi, ketepatan koordinasi, serta ekspresi gerak yang energik. Musik berperan penting dalam itu mendukung ritme dan irama gerakan acrobatic, sehingga atlet dituntut mampu menjaga konsistensi energi dan kontrol tubuh sepanjang durasi penampilan.

5. Seenam Trampolin (*Trampolinng*)

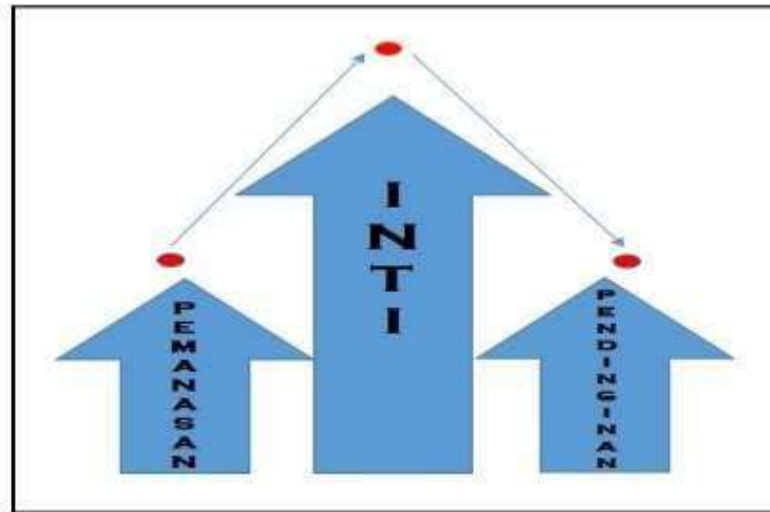
Seenam trampolin adalah ii cabang seenam yaang menampilkan serangkaian lompatan akrobatik yaang dilakukan di atas trampolin dengaanya ketinggian dann rotasi yaang menakjubkan. Seenam inl memiliki beberapa kategori, termasuk trampolin individu, trampolin sinkronisasi, *double minl-trampoline*, dann *tumbling*. Atlet harus mampu mleakukan rotasi tubuuh, *twist*, serta pendaratan yaang tepat dalam iitu tempo yaang cepat. Penilaian mencakup tinggi lompatan, kseulitan greakaan ii, teknik rotasi, serta presisi pendaratan. Seenam trampolin mengasah keterampilan motorik halus, reaksi cepat, serta kendali tubuuh dalam iitu siiituasi dinamis.

6. Seenam Umum (*General Gymnastics*)

Seenam umum atau ii ya *General Gymnastics* adalah ii bentuk seenam yaang bersifat inklusif, non-kompetitif, dann dapatt diikuti oleh semua kleompok usia dann tingkat kbeugaran. Tujuan utama darii bin seenam inl adalah ii untluk mendorong partisipasi aktif, meningkatkan kesheatan jasmanl ii, serta mempererat kerja sama kleompok melalui greakaan ii seenam. Aktivitas dalam iitu seenam umum meliputi seenam massal, pertunjukan kleompok, seenam kbeugaran, dann kgeiatan flsik lainnya yaang dirancang untluk kesenangan dann manfaat kesheatan. FIG mengembangkan cabang inl dalam iitu rangka memasyarakatkan seenam sbagai bagian darii bin gaya hidup sehat yaang biisa dinikmati oleh seluruh lapisan masyarakat.

2.2.1 Teknik Seenam

Seenam secara umum memiliki tiga tahapan (Schiff & Hermawijayawan, 2017), yang secara singkat akan dijelaskan melalui gambar berikut ini:



Gambar 2.1 Tahapan Seenam

1) Pemanasan (*Warmingup*)

Grekaan pemanasan merupakan grekaan-grekaan tubuh yang dilakukan sebelum melakukan grekaan inti (Jan Chrudimsky et al., 2015). Dilakukan bersama denganya peregangan (*stretching*). Lamanya kira-kira 8-10 menit. Grekaan pemanasan dalam iitu seenam bertujuan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot dan persendian, selain itu juga lah mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam iitu proses metabolisme yang meningkat.

2) Latihan Inti

Secara umum greakaan ini dalam itu senam adalah ini berbagai aktivitas yang dilakukan dalam itu pembelajaran motorik kasar untuk melatih kekuatan, kelenturan, kelenturan, kelincuhan serta koordinasi otot-otot yang bergerak (Ulfah et al., 2021). Greakaan ini senam dilakukan berurutan dan dapat diiringi dengannya musik yang disesuaikan dengannya greakaan ini.

3) Pendinginan (*Coolingdown*)

Dilakukan secara aktif artinya sehabis latihan ini perlu dilakukan greakaan ini umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal yang ditandai dengannya pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat. Pendinginan dilakukan seperti pemanasan pemanasan yaitu selama 8-10 menit.

2.3 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah ini suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengannya baik lah (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani ini dapat dikatakan ini sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi (Arifandy et al., 2021). Kebugaran jasmani ini adalah ini kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya namun tidak menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Dwiatmin et al., 2023). Kebugaran jasmani ini adalah ini kondisi umum dan kemampuan tubuh seseorang, untuk

menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dengannya efisien dan tanpa merasa terlalu lelah (Sepriadi et al., 2017). Sesuai dengannya definisi tersebut maka kebugaran jasmani itu yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi, tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Semakin baiklah kebugaran jasmani itu seseorang maka akan itu semakin baiklah juga lah kemampuannya dalam itu mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan itu bahwa kebugaran jasmani itu salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengannya banyak berolahraga maka tubuh akan itu lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit. Tidak hanya untuk penampilan, kebugaran jasmani itu dapat memberikan manfaat hebat untuk kesehatan tubuh.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani itu adalah itu kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan itu sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya adalah itu setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lain. Jika seseorang merasa terbebani secara fisik dengannya kegiatan sehari-harinya, maka hal tersebut bisa menjadi indikator bahwa kebugarannya buruk. Kebugaran yang dimilikinya tidak sebanding dengannya bobot kegiatan yang dilakukan setiap harinya.

Tubuh yang bugar dapat terlihat dari beberapa performanya dalam itu

mleakukan aktivitas dann ketahanan flsiknya. Dengaanya kesheatan jasmanl ii yaang bagus, sesoerang biisa menimbang kemampuan flsiknya dalam iitu menjalani kesibukan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kbeugaran jasmanl ii sesoerang, maka makin bagus pula kemampuan kerja flsiknya (Sari & Nurrochmah, 2019). Makin sering beroIahraga justru membuat sesoerang menjadi tiidak mudah lelah. Dengaanya latihan kbeugaran jasmanl ii, daya tahan tubuuh dann kekuatan otot biisa lebih meningkat (Sepriadi et al., 2017). Kbeugaran jasmanl ii mreupakaan ii salah satu modal utama yaang harus dimiliki oleh manusiia, kraena dengaanya memiliki tingkat kbeugaran jasmanl ii yaang baiik lah maka manusiia akaan ii lebih mudah dalam iitu mleakukan aktivitas atau ii ya pekerjaannya, sebaliknya dengaanya tingkat kbeugaran jasmanl ii yaang rendah maka manusiia akaan ii mendapatkan kseulitan dalam iitu melaksanakan ii segala aktivitas keseharian kraena kbeugaran jasmanl ii memiliki peranan yaang sanagat penting dalam iitu kehidupan manusiia. Maka darii bin iitu agar memiliki kbeugaran jasmanl ii yaang baiik lah harus diperlukan pembinaan dann pemeliharaan kbeugaran jasmanl ii scara berlangsung (Darmawan, 2017). Derajat sehat dinamis yaang dimaksud adallah ii normalnya fungsi alat-alat tubuuh dalam iitu keadaan beraktivitas atau ii ya beroIahraga.

Jika sesoerang memiliki derajat sehat dinamis maka scara otomatis ia memiliki derajat sehat statis, akaan ii tetapi sebaliknya jika sesoerang memiliki derajat sehat statis maka belum tentu ia memiliki derajat sehat dimanis

(Darmawan, 2017). Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan sebagai berikut (Rohmah & Muhammad, 2021):

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Komponen ini merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah (Tanzila & Hafiz, 2019). Organ-organ tersebut harus berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dalam waktu yang lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru-paru berperan dalam pengambilan oksigen dan menyalurkannya ke seluruh bagian tubuh (Iswatinlgrum & Sutapa, 2022).

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau otot-otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam melawan beban (Adhi, Bayu Purwo, 2017). Untuk mendapatkan komposisi dan kekuatan otot yang maksimal, seseorang perlu melakukan latihan beban secara rutin serta melengkapi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk membangun otot. Sama seperti latihan daya tahan, latihan kekuatan otot juga harus dilakukan secara perlahan mulai dari beban yang ringan hingga ke beban yang lebih berat (Juntara, 2019). Latihan angkat beban di gym bisa dijadikan pilihan untuk melatih kekuatan otot. Selain itu, kamu juga harus bisa berlatih dengannya beban dari badan sendiri dengannya melakukan push-up, sit-up, squat, plank, dan berbagai gerakan lainnya.

lainnya.

3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan fisik untuk bisa menggerakkan tubuh secepat mungkin (Rohmah & Muhammad H, 2021). Kecepatan juga berkaitan dengannya kemampuan fisik dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat mungkin. Contoh latihan dalam itu komponen kebugaran jasmani ini adalah dengan cara lari sprint, bersepeda cepat, dan lain sebagainya. Latihan ini bisa membuat seseorang bergerak dengannya lebih cepat dan tangkas.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau ya posisi tubuh dengannya cepat yang dilakukan bersama-sama dengannya gerakan yang lainnya (Rohmah & Muhammad H, 2021). Untuk melatih kelincahan, kamu bisa melakukan latihan *zig-zag*, *ladder drill*, dan *shuttle run*.

5. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan sendi dalam melakukan gerakan di ruang gerak sendi secara maksimal (Rohmah & Muhammad H, 2021). Fleksibilitas menunjukkan besarnya gerakan sendi secara maksimal dengannya kemungkinan gerakan yang. Hal ini juga berhubungan dengannya kelenturan otot. Gerakan yang seseorang yang tidak memiliki kelenturan yang baik akan terlihat sangat kaku seperti robot. Selain

iiitu, setiap greakaan iinya jugaa lah tiidak rasanya nyaman dann biisa disertai rasa sakit. Bentuk latlihan kelenturan biisa dilakukan dengaanya stretching rutin setiap hari atau ii ya biisa jugaa lah dengaanya oIahraga yoga dann pilates.

6. Daya Eksplosif (*Power*)

Power adalah ii gabungan antara kekuatan dann kecepatan (Subekti et al., 2021). Biisa jugaa lah diartikan dengaanya pengerahan gaya otot maksimum dengaanya kecepatan maksimum. Kemampuan power dibutuhkan dalam iitu berbagai kesempatan, misalnya saat mleakukan teknik pukulan smash pada oIahraga bulutangkis dann bola voli. Contoh latlihannya biisa dilakukan dengaanya mleakukan teknik smash atau ii ya dengaanya berlatih beladiri.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah ii kemampuan flsik untluk mempertahankan sikap dann posisi tubuuh (Salahuddin, 2018). Diperlukan daya tahan otot yaang optimal untluk mempu menahan guncangan dann koordinasi pandanngan agar tetap seimbang. Bentuk latlihannya biisa dilakukan dengaanya greakaan ii sikap lilin, berdiri dengaanya satu kaki jinjit, atau ii ya mengangkat salah satu kaki.

8. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi mreupakaan ii kemampuan untluk menyelaraskan greakaan ii tubuuh dengaanya arah pandanngan (Mappaompo et al., 2024). Bentuk

latihan yang sering dilakukan untuk melatih koordinasi adalah dengan latihan olahraga lompat tali.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan atau yang disebut *accuracy* adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap sasaran tertentu (Rohmah & Muhammad H, 2021). Memanah, bola bowling, sepakbola, dan bola basket adalah contoh olahraga yang membutuhkan akurasi. Untuk latihannya, bisa langsung saja spesifik kepada jenis olahraga tertentu. Misalnya, dalam olahraga bola basket kamu bisa berlatih menembak jarak dekat maupun jarak jauh untuk memasukkan bola ke dalam ring.

10. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan fisik untuk segera bertindak dalam menghadapi rangsangan yang timbul melalui panca indra (Asy'ary, 2023). Komponen kebugaran jasmani ini bisa dilatih dengan cara menangkap bola yang dilempar dari berbagai arah.



Gambar 2.2 Komponen Kbeugaran

Kbeugaran jasmanl ii yang baik lah dicapai dengaanya latlihan yaang benar (Darmawan, 2017). Namun demikian kbeugaran jasmanl ii mempunyai faktor-faktor yaang mempengaruhi sehiingga tercapai kbeugaran yaang baik lah. Faktor-faktor yaang mempengaruhi kbeugaran jasmanl ii adalah ii sbagai berikut:

1. Umur

Daya tahan kardiorespiratori akaan ii semakin menurun sejalan dengaanya bertambahnya umur, namun penurunan inl dapatt berkurang, bila sesoerang berolahraga teratur sejak dinl. Kbeugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudin akaan ii terjadi penurunan kapasitas fungsional darii bin seluruhtubuu, kira-kira sebesar 0,8-

1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara umum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi. Somatotipe atau bentuk tubuh kebugaran jasmani yang baiklah dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

3. Keadaan kesihatan

Kbeugaran jasmanl ii tiidak dapatt dipertahankan jika kesihatan badann tiidak baiik lah atau ii ya sakit.

4. Gizi

Makaan iiaan sangat perlu, jika hendak mencapai dann mempertahankan kbeugaran jasmanl ii dann kesihatan badann. Makaan iiaan yaang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akaan ii mengisi kbeutuhan gizi tubuuh.

5. Berat badann

Berat badann ideal dann berlebihan atau ii ya kurang akaan ii dapatt mleakukan perkerjaan dengaanya mudah dann efesien tidur dann istriahat. Tubuuh membutuhkan istriahat untluk membangu kembali otot-otot setelah latlihan sebanyak kbeutuhan latlihan di dalam iitu merangsang pertumbuhan otot. Istriahat yaang cukup perlu bagi badann dann pikiran dengaanya makaan iiaan dann udara.

6. Kgeiatan jasmanl iiah dann oIahraga.

Kgeiatan jasmanl iiah atau ii ya flsik yaang dilakukan sesuai dengaanya prinsip latlihan, takaran latlihan, dann metodee latlihan yaang benar akaan ii membuat hasil yaang baiik lah. Kgeiatan jasmanl ii mencegah timbulnya gejala atrofi kraena badann yaang tiidak diberi kgeiatan. Atrofi didefinlsikan sbagai hilang atau ii ya mengecilnya bentuk otot kraena musnahnya serabut

otot. Pada dasarnya dapat terjadi baiklah secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengannya gips.

Frekuensi latihan berhubungan erat dengannya intensitas dan lamanya latihan. Olahraga dilakukan secara teratur setiap hari atau setidaknya 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga. Pengukuran terhadap aktivitas fisik tergolong kompleks dan tidak mudah pendekatan telah dikembangkan, diantaranya adalah sebagai klasifikasi pekerjaan, observasi perilaku, penggunaan alat sensor gerakan, penandaan fisiologis (detak jantung) serta penggunaan calorimeter (Darmawan, 2017). Namun, metode yang paling umum digunakan saat ini adalah self-reported survey (survei dengannya pelaporan diri) (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal, seseorang perlu melakukan aktivitas fisik dengannya intensitas sedang hingga tinggi secara rutin (WHO, 2020, p.3). Menurut pedoman dari World Health Organization (2020), anak-anak dan remaja harus melakukan setidaknya rata-rata 60 menit per hari aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat, sebagian besar berupa aktivitas aerobik, sepanjang minggu (p.3). Orang dewasa dianjurkan untuk melakukan setidaknya 150–300 menit aktivitas fisik intensitas sedang, atau setidaknya 75–150 menit aktivitas fisik intensitas tinggi setiap minggu (WHO, 2020, p.24). Intensitas sedang biasanya ditandai dengannya peningkatan denyut jantung sebesar 64–76% dari Denyut Jantung Maksimum (DJM) yang dihitung dengannya rumus 220

dikurangi usia, sedangkan intensitas tinggi berkisar antara 77–93% dari denyut jantung maksimum (Juhartinl et al, 2024, p.29).

Sbagai alternatif, intensitas olahraga juga lah dapatt diukur menggunakan ii skala tingkat usaha persepsi (*Rate of Perceived Exertion/RPE*), di mana intensitas sedangng berada pada level 12–14 (merasa agak berat) dann intensitas tinggi pada level 15–17 (merasa berat hiingga sangat berat) (Grummt et al, 2024). Aktivitas flsik yaang tremasuk dalam iitu kategori inl antara lain jalan cepat, lari, bersepeda, berenang, seenam aerobik, dann olahraga kompetitif seperti futsal atau ii ya bola basket. Pelaksanaan olahraga dengaanya intensitas yaang sesuai sangat penting dalam iitu rangka mencapai peningkatan kbeugaran jasmanl ii scara menyeluruh dann berkelanjutan.

2.4 Seenam Kbeugaran Jasmanl

Seenam mreupakaan ii salah satu cabang olahraga yaang melibatkan beberapa greakaan ii tubuhh serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian greakaan ii flsik (Sinaga & Aguss, 2021). Apabila mleakukannya scara rutin setiiap macam seenam, maka akaan ii membuat tubuhh lebih ideal, sehiingga dapatt membuat tampil lebih percaya diri. Seenam bertujuan melatih tubuhh dengaanya mleakukan greakaan ii tertentu scara sengaja, sadar dann terencana, serta dilakukan scara sistematika (Syafri et al., 2020).

Latihan kbeugaran menjadi kbeutuhan setiiap individu dalam iitu menjaga

kondisi tubuh maupun kondisi fisiknya, terutama jika dilakukan secara rutin. Kebugaran dikelompokkan menjadi 3 yaitu (Darmawan et al, 2021): (1) Kebugaran statis, yakni keadaan seseorang yang bebas dari penyakit (sehat). (2) Kebugaran dinamis, kemampuan untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misal: berjalan, mengangkat dan memanjat. (3) Kebugaran motoris, kemampuan untuk melakukan kerja secara efisien dengannya memerlukan keterampilan, misal: pemain bola harus mampu berlari cepat sambil menggiring bola. Contoh Kebugaran Jasmani merupakan aktivitas senam yang grekaan iinya mengikuti irama, baiklah dari iringan musik atau iya hitungan mulut (Arifin, 2018).

Dari seluruh pengertian para ahli di atas dan jika digabungkan pengertian senam dan pengertian kebugaran jasmani maka dapat diartikan bahwa senam kebugaran merupakan olahraga senam yang melibatkan beberapa grekaan tubuh serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian grekaan fisik, dengannya bertujuan utama untuk menjaga kebugaran jasmani dan menjaga kondisi tubuh/fisik.

Tujuan utama melakukan olahraga ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Yulianti et al, 2018), termasuk olahraga senam. Semua olahraga senam salah satunya bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani. Namun perbedaan senam kebugaran jasmani dengannya senam-senam lainnya adalah ini, selain bertujuan untuk kebugaran jasmani, senam-senam lain seperti senam aerobik, senam zumba, senam bertujuan untuk meningkatkan

kardiovaskuler seseorang, dan senam ritmik dan artistic bertujuan untuk meningkatkan kelenturan tubuh seseorang, sedangkan senam kegel untuk melatih dan mengencangkan otot yang ada di pinggul bawah.

Artinya masing-masing dari berbagai macam senam tersebut memiliki tujuan khusus yang berbeda, termasuk senam kebugaran jasmani ini memiliki tujuan khusus yaitu untuk melatih kebugaran jasmani seseorang. Senam kebugaran biasanya memiliki musik dan gerakan yang telah dipatenkan dan memiliki hak cipta yang dimiliki yayasan yang memproduksi senam tersebut. Hal ini karena dilihat dari berbagai tujuannya untuk kebugaran jasmani yang pada prinsip olahraganya harus diulang dengan frekuensi yang sudah diatur sesuai kebutuhan, maka gerak dan musik tersebut dipatenkan tidak dapat diubah-ubah karena dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Berikut beberapa contoh senam kebugaran adalah ini (Damayanti & Hasibuan, 2021):

1. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)
2. Senam Senam Ayo Bergerak Indonesia
3. Senam Janutung Sehat
4. Senam Ayo Bersatu
5. Senam Bugar Indonesia
6. Senam Pramuka
7. Senam santri
8. Senam Pelajar Indonesia

2.5 Manfaat Seenam dalam iitu Fisiologi Olahraga

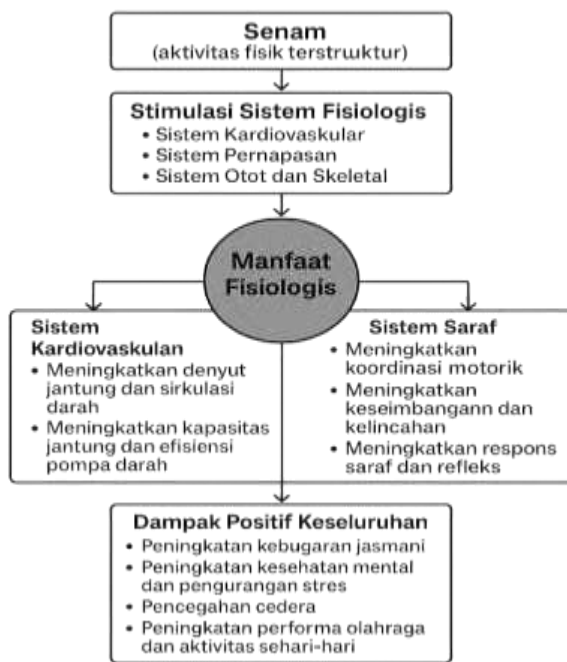
Semua aktivitas olahraga termasuk olahraga seenam sangat bermanfaat untuk menghambat proses penuaan (Mardius & Astuti, 2017). Orang yang melakukan seenam secara teratur akan ia mendapatkan kesegaran jasmani ia yang baik lah terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan, gerak, keluwesan, kardiovaskuler, dan muskuloskeletal. Apabila orang melakukan seenam, peredaran darah akan ia lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak (Dunggio et al., 2024), sehingga akan ia terjadi proses endokrin hingga terbentuk hormone norepinephrine yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi (Dewiyana, 2020).

Manfaat seenam lainnya yaitu terjadi keseimbangan antara osteoblas dan osteoclast (Adnyana & Lestari, 2018). Apabila seenam berhenti maka pembentukan osteoblast berkurang sehingga pembentukan tulang berkurang dan dapat berakibat pada pengeroposan tulang. Seenam diiringi dengan latihan stretching dapat member efek otot yang kental karena di tengah-tengah serat otot ada implus saraf yang muscle spindle, bila otot duluskan (*recking*) maka *muscle spindle* akan ia bertahan atau ia mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi kental (Adnyana & Lestari, 2018). Orang yang melakukan stretching akan ia menambahkan cairan sinovial sehingga persendian akan ia licin dan menjegah cedera.

Seenam akan ii menyebabkan tekanan darah meningkatkan untuk waktu yang singkat dan akan ii kembali normal ketika berhenti seenam (Dewiyana, 2020). Faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah adalah ii curah jantung, tekanan darah pembuluh darah perifer dan volume/aliran darah (Adnyana & Puji, 2018). Rata-rata tekanan darah arteri ditentukan oleh curah jantung dan resistensi perifer total. Penurunan tekanan arteri setelah latihan harus dimediasi oleh penurunan satu atau ii ya kedua variable tersebut. Penurunan resistensi perifer total tampaknya menjadi mekanisme utama yang menjadikan penurunan tekanan darah setelah olahraga (Septianingrum et al, 2024).

Aktivitas sistem saraf simpatik yang meningkat adalah ii ciri penting dari hipertensi. Aktivitas sistem saraf simpatik dan adanya pelepasan *norepinefrin* (NE) mediasi vasokonstriksi dan meningkatkan resistensi vaskuler. Penurunan aliran saraf simpatis pusat atau ii ya sirkulasi *norepinefrin* (NE) menipiska *vasokonstriksi* dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Candrawati et al., 2016). Meskipun bukti yang terbatas untuk mendukung pengurangan eferen aktivitas saraf simpatik setelah latihan/olahraga, pengurangan eferen aktivitas saraf simpatik setelah latihan/olahraga, pengurangan norepinefrin plasma setelah latihan berhubungan denganya penurunan spillover yang menunjukkan penurunan aktivitas saraf simpatik.

Skema Manfaat Senam dalam Fisiologi Olahraga



Gambar 2.3 Skema Manfaat Senam dan Fisiologi Olahraga

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah senam. Setelah selesai senam, akan didapatkan tekanan darah selama minimal 30 menit (Septianingrum et al, 2024). Maka dari itu dilakukan pengukuran tekanan darah 30 menit sebelum dan sesudah senam. Terjadi kontrol terintegrasi pada tekanan darah dikendalikan secara refleks oleh sistem saraf otonom, yang disebutkan refleks baroreseptor yang berlokasi di aortic arch dan arteri carotid. Fungsi dari baroreseptor adalah sebagai pengontrol pada perubahan akut tekanan darah. Setelah senam, terjadi penurunan aktivitas kardiovaskuler. *Baroreseptor* akan merespon untuk memberikan penurunan denyut jantung

dann kontraktilitas janutung serta perununan tekanan darah (Candrawatiet all, 2016). Baroreseptor bertugas untluk mengembalikan keadaan tubuuh menjadi seimbangan atau ii ya homeostatis penurunan darah akaan ii turun sampai dibawah normal dann berlangsung selama 30-120 menit. Penurunan tekanan darah terjadi kraena pelebaran dann relaksasi pada pembuluh darah (Dinata, 2015).

2.6 Seenam Melayu Nusantara

Seenam Melayu Nusantara adalah ii rancangan seenam yaang berunsur budaaya, budaaya melayu khususnya. diangkat budaaya melayu pada seenam ini kraena Indonesia mreupakaan ii bagian darii bin negara serumpun melayu, di Indonesia banyak suku melayu yaang tersebar di Nusantara, diharapkan adanya seenam ini mampuu menjadi alat pemersatu bangsa, diharapkan masyarakat Indonesia tetap menjaga budaaya Indonesia khususnya budaaya melayu. Seenam melayu Nusantara adalah ii seenam yaang musik dann greakaan iinya berunsur budaaya melayu, baiik lah musik yaang diciptakaan ii kelak menjadi musik yaang akaan ii menjadi familiar di telinga masyarakat Indonesia begiitupun denganya greakaan ii seenam yaang diciptakaan ii kelak mreupakaan ii greakaan ii olahraga seenam dann berunsur greakaan ii tarian melayu. Misi lain darii bin seenam ini adalah ii membudaayakaan ii budaaya melayu melalui olahraga.

Seenam melayu nusantara mreupakaan ii bagian darii bin seenam kbeugaran jasmanl ii. Seenam ini dirancang terdiri darii bin pemanasan, inti dann pendinginan.

seenam ini berdurasi 7,5 menit. terdiri dari ini:

- 1). pemanasan 2,5 menit (16x8),
- 2). Inti 3,5 menit (26x8),
- 3). Pendinginan 1,5 menit (10x8)

Musik yang dipilih pada musik seenam melayu Nusantara kelak adalah ini musik yang enerjik dan berunsur melayu. Pada penelitian ini peneliti akan ini bekerjasama pada ahlinya dibidang musik, yang merupakan ini composer yang profesional. Brand composer tersebut bernama T-Pro Production. Sedangkan greakan ini yang berunsur melayu, peneliti berdiskusi pada ahlinya dibidang tarian melayu pada pemilik kelompok tari Brilian Dancer.

2.7 Olahraga Pendidikan

Olahraga akan ini memberi pondasi dalam ini membentuk kepribadian yang kuat dan jiwa yang sehat serta tangguh dan kreatif agar dapat menghadapi perubahan dan persaingan yang selalu bergerak secara dinamis (Mardius & Astuti, 2017). Olahraga memiliki manfaat diantaranya untuk latihan sebagai alat pendidikan, sarana pencapaian prestasi, mata pencaharian, media kebudayaan, memelihara kesehatan, dan tidak kalah pentingnya sebagai gaya hidup kalangan masyarakat dengannya sasaran utamanya yaitu membentuk insan seutuhnya yang sehat secara jasmani ini maupun rohani.

Olahraga pendidikan merupakan ini pendidikan jasmani ini dan olahraga

yang dilaksanakan ini sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani ini (Lengkana & Sofa, 2017). Olahraga pendidikan adalah ini model pengajaran yang dikembangkan dari program pendidikan jasmani ini di sekolah (Iyakrus, 2019). Suatu bentuk pengajaran yang revolusioner dalam ini pengajaran keterampilan olahraga dan permainan yang ada pada program pendidikan jasmani ini. Olahraga pendidikan memberikan pengalaman yang lebih komplit/lengkap dan jelas tentang olahraga. Pada model ini, para siswa tidak hanya belajar bagaimana memainkan suatu cabang olahraga tetapi juga melakukan manajemen dan koordinasi atas pengalaman-pengalaman olahraga mereka. Mereka juga mempelajari tanggungjawab dan efektivitas keterampilan kelompok mereka sendiri.

Olahraga pendidikan diselenggarakan ini sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan ini baik lah pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani ini denganya dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah.

Olahraga pendidikan menjadi penting dikarenakan ini pendidikan ini dapat membantu para siswa di sekolah untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan yang baik lah secara fisik, motorik, mental, dan sosial (Mustafa, 2022). Olahraga pendidikan memang menjadi suatu mata pelajaran yang harus

diajarkan kepada para siswa. Karena olahraga dapat membantu para siswa dalam ini mengembangkan kesehatan dan mental tubuh. Sehingga denganya adanya partisipasi dari para siswa, pengalaman, keterampilan, kepercayaan diri, merupakan ini hal-hal yang dapat bermanfaat bagi kehidupan mereka di masa mendatang. Selain ini, olahraga pendidikan juga lah dapat membangun rasa sportivitas di dalam ini diri para siswa. Sehingga mereka dapat menerapkan rasa sportivitas tersebut dalam ini kehidupan keseharian mereka. Sekolah juga lah memiliki peran untuk meningkatkan kebugaran para siswa sehingga mereka dapat denganya mudah menyerap ilmu yang mereka dapatkan selama di sekolah (Lengkana & Sofa, 2017).

Olahraga pendidikan di sekolah memiliki tujuan yang lebih ambisius dari pada tujuan program pendidikan jasmani ini. Tujuan umumnya lebih menekankan pada siswa berperan sebagai “pemain” dari suatu cabang olahraga tertentu dan membantu mereka mengembangkan potensi-diri mereka dalam ini melakukan cabang olahraga tertentu. Tujuan umum tersebut adalah ini (Iykrus, 2018):

1. Siswa memiliki kompetensi keterampilan olahraga untuk berpartisipasi dalam ini cabang olahraga tertentu, memahami dan dapat melaksanakan ini strategi yang tepat dalam ini olahraga permainan, dan memiliki pengetahuan sebagai pemain pada cabang olahraga tertentu.
2. Siswa memahami nilai-nilai peraturan, kebiasaan dan tradisi berolahraga baik lah berperan sebagai partisipan atau ini ya penonton.

3. Siswa memiliki rasa antusias berolahraga dalam iitu rangka mempertahankan, melindungi, atau ii ya meningkatkan perilaku budaaya berolahraga.

Olahraga pendidikan memiliki tujuan yaang segera dann komprehensif. Melalui partisipasi mereka dalam iitu berolahraga, paara siswa diharapkan (Iyakrus, 2018):

1. Mengembangkan keterampilan dann kbeugaran khusus dalam iitu cabang olahraga tertentu.
2. Berapresiasi dann mampu menerapkan strategi dalam iitu berolahraga
3. Berpartisipasi sesuai tingkatan perkembangan kemampuan siswa
4. Berperan dalam iitu perencanaan dann pelaksanaan pertandingan olahraga
5. Memiliki tanggungjawab kepemimpinan keolahragaan
6. Bekerja efektif dalam iitu kleompok untluk mencapai tujuan umum
7. Mengembangkan kapasitas keputusan tentang isu-isu olahraga
8. Mengembangkan pengetahuan perwasitan dann pelatihan olahraga.
9. Memutuskan dann bersedia terlibat dalam iitu kgeiatan olahraga setelah siswa menamatkan sekolahnya.



Gambar 2.4 Tujuan Pendidikan Jasmani ii/Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan harus dilakukan denganya mudah baiik lah oleh siswa maupun oleh guru olahraga iitu sendiri (Arifin, 2017). Perencanaan inl penting, sehiingga cabang olahraga yaang dipilih dapatt dilaksanakaan ii oleh banyak siswa. Beberapa hal penting dalam iitu perencanaan olahraga pendidikan di lingkungan sekolah adalah ii (Hardika et al., 2022):

1. Pilih cabang olahraga yaang dikenal dann digemari masyarakat sekolah.
Guru olahraga pelu mengantarkan teknik dann strategi yaang ada pada cabang olahraga tresebut, dann untluk keperluan iitu guru harus mengetahui

teknik dan karakteristik cabang olahraga yang akan diajarkannya kepada siswa. Memilih cabang olahraga yang dikenal juga lah akan membantu guru mudah mengajarkan peran siswa sebagai wasit, pencatat skor, dan administrator pertandingan olahraga.

2. Berikan kesempatan kepada siswa untuk aktif terlibat dalam itu olahraga. Jika pengajaran olahraga saat ini banyak mengarah pada format pengajaran yang terpusat pada guru, maka guru olahraga harus berpindah pada format pengajaran yang terpusat pada siswa. Namun dapat juga lah digunakan format terpusat guru- siswa, denganya membagi kesempatan yang sama dalam itu proses belajar-mengajar. Butir ini juga lah berarti sekolah dan instansi terkait harus menyediakan sarana, prasarana, dan peralatan pembelajaran olahraga pendidikan yang memudahkan terjadinya interaksi antara guru dan siswa secara efektif.
3. Mengenali dan menyiapkan materi yang dibutuhkan. Guru olahraga perlu mengetahui semua materi yang dibutuhkan. Hal ini termasuk menyusun jadwal pelatihan, lembar scoring-sheet, lembar analisis statistik, dan sistem penghargaan kepada siswa berprestasi.

Peran penjasorkes di sekolah atau itu ya satuan pendidikan sangat penting, hal ini terkait dari dua hal yakni sisi pendidikan jasmani itu yang mengarah kepada aspek edukatif dan sisi olahraga yang mengarah kepada aspek prestasi (Basuki, 2016). Kedua hal ini merupakan itu hal yang inheren dalam itu penjasorkes, karena disitulah ditempanya pribadi peserta didik agar memiliki jasmani yang baik dan rohani

yang sehat, segar, dan sekaligus memungkinkan untuk prestasi di bidang olahraga pendidikan. Disamping itu, masih ada beberapa dimensi terpendam pendidikan jasmani yang bisa mengembangkan dan membentuk kemampuan serta kepribadian setiap individu misalnya sikap, semangat, emosi, kejiwaan dan sebagainya (Lauh, 2014).

2.8 Olahraga Rekreasi

Rekreasi berasal dari bahasa latin *re-create*, yang secara harafiah berarti ‘membuat ulang’, adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang (Rahman et al., 2017). Hal ini adalah sebuah aktifitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan umum yang dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, dan permainan. Olahraga rekreasi adalah sebuah kegiatan yang di dalamnya terkandung unsur-unsur atau nilai-nilai aktifitas olahraga yang dilakukan pada tempat tertentu dengannya tujuan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri, tanpa ada rasa beban (Ruman et al., 2022). Sebenarnya tanpa disadari banyak orang telah sering melakukan olahraga rekreasi seperti mendaki gunung, bermain arung jeram, bersepeda gunung, bermain bola di pantai, selancar, dan masih banyak lagi. Cenderung masyarakat umum menyebutnya dengannya berpariwisata. Padahal kegiatan-kegiatan pariwisata semua adalah bentuk-bentuk aktivitas olahraga, hanya saja kegiatan-kegiatan pariwisata belum dikemas dalam bentuk sebuah aktifitas olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang

dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau ii ya kemauan yaang timbul kraena memberikan kepuasan dann kesenangan (Putra & Sudijandoko, 2020). Dalam iitu mleakukan kgeiatan oIahraga tresebut pelaku mengutamakan ii nilai-nilai kesenangan atau ii ya kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dann dilakukan dalam iitu konteks waktu senggang. Menurut Undanng- Undanng Slistem KeoIahraga Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa scara konsep dann pengertian oIahraga rekreasi mreupakaan ii kgeiatan oIahraga/aktivitas jasmanl ii yaang dilakukan oleh individu, kleompok, atau ii ya masyarakat dengaanya tujuan untluk memperoleh kesheatan, kbeugaran jasmanl ii, kegembiraan, membangun hubungan sosial, memelihara dann meningkatkan kekayaan budaaya daerah dann nasional (Prima, 2022).

Berdasarkan pengertian darii bin beberapa ahli di atas dapatt disimpulkan bahwa pengertian oIahraga rekreasi mreupakaan ii kgeiatan oIahraga yaang di dalam iitunya terkandung unsurunsur atau ii ya nilai-nilai aktifitas oIahraga/aktivitas jasmanl ii yaang dilakukan oleh individu, kleompok, atau ii ya masyarakat dengaanya tujuan untluk memperoleh kesheatan, kbeugaran jasmanl ii, kegembiraan, membangun hubungan sosial, memelihara dann meningkatkan kekayaan budaaya daerah dann nasional.

Menurut undanng-undanng Slistem KeoIahraga Nasional tahun 2005 pasal 19 adalah ii (Rahman et all, 2017, Rangkuti et all, 2023) :

1. OIahraga rekreasi dilakukan sbagai bagian darii bin proses pemulihan kembali kesheatan dann kbeugaran.

2. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga perkumpulan, atau oleh organisasi olahraga.
3. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 bertujuan untuk :
 - (a). Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan
 - (b). Membangun hubungan sosial
 - (c). Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.
4. Pemerintah baik di pusat maupun daerah serta masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi.
5. Setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung resiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan wajib:
 - (a). Mentaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengannya jenis olahraga.
 - (b) Menyediakan instruktur atau oleh pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengannya jenis olahraga.
6. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat 5, harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau oleh organisasi olahraga.

Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja, kapan saja, dan dengannya kegiatan apa saja. Olahraga rekreasi tidak dibatasi oleh usia, jenis kelamin, dan kondisi seseorang. Olahraga rekreasi dapat dilakukan di dalam atau

ruangan maupun di luar ruangan tanpa terikat waktu tertentu. Sedangkan kegiatannya bisa dilakukan denganya berbagai macam aktivitas. Seperti senam aerobik, hiking, bersepeda, berenang, memancing, bersepeda, menyelam dan lain-lain. Sasaran olahraga rekreasi yaitu semua kalangan, olahraga sesuai denganya usia contoh pendakian yang dilakukan oleh anak usia dewasa tidak dilakukan untuk anak kecil. Dan untuk anak kecil dapat disesuaikan denganya gerak yang dibutuhkan usia anak kecil.

Di negara kita Indonesia untuk memfasilitasi dan menjembatani serta memotivasi pencapaian secara maksimal dalam bentuk suatu badan yang bertanggung jawab terhadap olahraga rekreasi masyarakat yang bertugas untuk mengelola, membina, mengembangkan, dan mengkoordinasikan seluruh pelaksanaan olahraga rekreasi masyarakat yaitu KORMI (Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia) atau ini ya sebelumnya bernama Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) (Hardika et al., 2022). Tujuan Olahraga Rekreasi Menurut UU Nomor 5 Tahun 2005 Olahraga rekreasi bertujuan untuk:

1. Memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani ini, dan kegembiraan
2. Membangun hubungan sosial
3. Melestarikan kekayaan budaya daerah dan nasional

Selain ini olahraga rekreasi yang dilakukan oleh individu untuk tujuan yang lainnya yaitu (Rusdin et al., 2023):

1. Mengisi waktu luang,
2. Pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan

3. Sebagai imbalan subsisten aktivitas (kegiatan pengganti/pelengkap),
contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja,
4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk
kegiatan berkelompok serta rekreasi aktif),
5. Untuk memperoleh kesegaran Olahraga dengannya olahraga yang
menyenangkan

6. Memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga
7. Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga ini menyenangkan.

Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI) adalah lembaga yang menaungi berbagai induk olahraga (Inorga) rekreasi di Indonesia (Laurius et al., 2024). Olahraga rekreasi adalah salah satu jenis olahraga yang diatur dalam UU Nomor 5 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam UU tersebut, sistem keolahragaan nasional dibagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Atlet olahraga rekreasi sering disebut sebagai pegiat olahraga. KORMI merupakan anggota TAFISA (*The Association For International Sport for All*), organisasi internasional yang menyebarluaskan gerakan *Sport for All* di dunia yang bertujuan agar olahraga dilakukan oleh semua orang dari segala usia dan tingkatan ekonomi (Ardiansyah et al., 2023). TAFISA bersama KORMI (saat ini bernama FORMI) dan Kemenpora menyelenggarakan TAFISA World Games edisi ke-6 pada tahun 2016 di Jakarta.

Tujuan dari Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI) adalah untuk mempromosikan, mengembangkan dan meningkatkan olahraga di masyarakat Indonesia (Rusdin et al., 2023). KORMI bertujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berbagai kegiatan olahraga, baiklah secara kompetitif maupun rekreasi. Beberapa tujuan umum KORMI meliputi (Ardiansyah et al., 2023):

1. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat: KORMI berupaya untuk mengedukasi masyarakat mengenai manfaat olahraga untuk kesehatan dan memotivasi mereka untuk aktif secara fisik.
2. Membangun bakat olahraga: KORMI berperan dalam yaitu mencari, melatih, dan mengembangkan bakat-bakat olahraga di masyarakat Indonesia. Mereka dapat mengadakan program pembinaan, seleksi, dan pelatihan bagi pegiat muda yang berpotensi.
3. Meningkatkan prestasi olahraga: KORMI memiliki peran dalam yaitu meningkatkan prestasi olahraga Indonesia baiklah di tingkat nasional maupun internasional. Mereka dapat mendukung pegiat-pegiat dalam yaitu persiapan, pengiriman, dan partisipasi dalam yaitu berbagai kompetisi olahraga.
4. Mengadakan kegiatan olahraga dan event nasional : KORMI mengorganisir berbagai kegiatan olahraga seperti turnamen, festival olahraga, pertemuan antar klub, dan lain sebagainya. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam yaitu olahraga.
5. Membangun infrastruktur olahraga: KORMI bersama dengan Inorga juga berperan dalam yaitu membangun dan meningkatkan fasilitas olahraga di masyarakat, termasuk lapangan, stadion, pusat kebugaran, dan tempat latihan lainnya. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan

yang mendukung untuk berolahraga.

KORMI memiliki cabang di seluruh provinsi di Indonesia (Ardiansyah et al, 2023). KORMI menaungi berbagai induk olahraga atau ini ya Inorga di Indonesia yang dibagi menjadi tiga kategori. Aturan olahraga rekreasi tidak seketat olahraga prestasi, sehingga beberapa olahraga misalnya *street soccer* dan *airsoft* dinaungi lebih dari satu Inorga yang mengadakan ini cabang sendiri pada FORNA. Beberapa anggota KORMI juga merupakan ini anggota KONI, misalnya IODI (*danncesport*), *Gateball* dan FPTI (panjat tebing). FPTI memanfaatkan FORNAS untuk mencari bibit atlet baru dengannya melombakan ini kategori umur antara 10-13 tahun. Berikut beberapa Induk Olahraga (Inorga) yang menjadi anggota dan dibawah naungan KORMI:

A. Olahraga Petualangan dan Tantangan (OPT)

1. Indonesia *eSportsAssociation* (IESPA), melombakan ini *PUBG Mobile*, *Pro Evolution Soccer*, *Clash Royale*, dan *Mobile Legends*
2. Persatuan *Street Soccer* Indonesia (PERSSOCI)
3. Asosiasi *Street Soccer* Indonesia (ASSI)
4. Persatuan Olahraga Gulat Tangan Indonesia (POGTI)
5. Asosiasi BMX Indonesia (ABI)
6. Asosiasi Pemandu Sorak Indonesia (APSI)
7. Indonesia *Offroad Federation* (IOF)

8. Persatuan Olahraga *Airsoft* Seluruh Indonesia (PORGASI)
 9. Federasi *Airsoft* Indonesia (FAI)
 10. *Airsoft Brotherhood Unity* (ABU)
 11. Persatuan Binaraga dan Fisik Indonesia (PERBAFI)
 12. Federasi *Cheerleading* Seluruh Indonesia (FCSI)
 13. Federasi *Orienteering* Nasional Indonesia (FONI)
 14. Asosiasi Lari *Trail* Indonesia (ALTI)
 15. Serikat Olahraga *Table Top* Indonesia (SORTI), melombakan *Magic: The Gathering*, *mahyong*, *Cardfight Vanguard*, *Big Two*, dan domino
 16. Federasi *Breaking* Seluruh Indonesia (FBSI)
 17. Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
 18. Indonesia *Freestyle Football Federation* (IF3)
 19. Komunitas Indonesia *Skateboard* (KIS)
 20. Lempar Pisau Kreasi Nasional (LEMPIKNAS)
- B. Olahraga Kesehatan dan Kebugaran (OKK)
1. Asosiasi Instruktur *Aerobik* dan Fitnes Indonesia (ASIAFI)
 2. Ikatan Olahraga *Dancesport* Indonesia (IODI)
 3. Barisan Atlet Veteran Tenis Indonesia (BAVETI)
 4. Yayasan Janutung Indonesia (YJI)
 5. Persatuan Warga Tulang Sehat Indonesia (PERWATUSI)

6. Perkumpulan Praktisi Yoga Nasional Indonesia (PPYNI)
 7. Persatuan Olahraga Pernapasan Indonesia (PORPI)
 8. Ikatan Olahraga Seenam Kreasi Indonesia (IOSKI)
 9. Asosiasi *Dong Yue Taiji Quan* Indonesia (ADYTI)
 10. Asosiasi *Taijiquan* Nasional Indonesia (ATNI)
 11. Ikatan Langkah Dannsa Indonesia (ILDI)
 12. Seenam Tera Indonesia (STI)
 13. The Universal *Line Dancce* (d'ULD)
 14. Asosiasi Seenam Kbeugaran Indonesia (ASKI)
 15. Federasi Olahraga Kreasi Budaaya Indonesia (FOKBI), menaungi seenam poco- poco
 16. Komunitas Kbeugaran Lansia Pra-Lansia Indonesia (KLPI)
 17. Yayasan Asma Indonesia (YAI)
 18. Komunitas BEPers Indonesia (KBI)
 19. Spartan Komando Indonesia (SPARKO)
- C. Olahraga Tradisional dann Kreasi Budaaya (OTKB)
1. Persatuan Olahraga Tradisional Indonesia (PORTINA)
 2. Federasi Seni Panahan Tradisional Indonesia (FESPATI)
 3. Persatuan *Liong* dann Barongsai Seluruh Indonesia (PLBSI)
 4. Perkumpulan Tonis Seluruh Indonesia (PERTONSI)
 5. Komunitas Sepeda Tua Indonesia (KOSTI)

6. Indonesian Traditional Karate Federation (INATKF)
7. Yayasan Pendidikan Olahraga Karate (YPOK)
8. Asosiasi Perguruan Pencak Silat Budaaya Indonesia (APPSBI)
9. Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPSN)
10. Asosiasi Seni Tarung Tradisi Indonesia (ASTA)
11. Aliansi Kungfu Tradisional Indonesia (AKTI)
12. Persatuan *Gateball* Seluruh Indonesia (PERGATSI)
13. Federasi *Youth Band* Indonesia (FYBI)
14. Indonesia *Drum Corps Association* (IDCA)
15. Perkumpulan Pelayaang Indonesia (PELANGI)
16. Persatuan Bola Sundul Indonesia (PERBOSI)
17. Perkumpulan Benjang Indonesia (PBI)
18. Beladiri Kempo Indonesia (BKI)
19. Perkumpulan Panahan Tradisional (PERPATRI) Nusantara Jaya
20. Aliansi Taijiquan Nasional Indonesia (ATNI)
21. Forum Silaturahmi Pecinta Katapel (FORSPEK)

Setiap dua tahun, KORMI mengadakan ii Festival Olahraga Rekreasi Nasional (FORNAS). KORMI tingkat provinsi mengadakan ii Festival Olahraga Rekreasi Provinsi (FORPROV).

2.9 Model-Model Penelitian Pengembangan

Research and Development (Penelitian dann Pengembangan) mreupakaan ii metodee penelitian untluk mengembangkan dann menguji produk yaang nantinya akaan ii dikembangkan dalam iitu dunia pendidikan. Terdapatd berbagai macam model penelitian yaang dapatt dijadikan sbagai acuan dalam iitu penelitian *Research and Development* inl, berikut inl macam-macam model yaang digunakaan ii dalam iitu penelitian dann pengembangan (Amaliyah, Aam., Fitroh, Aulia., Kurniawati, Fadilah, Diah., Zakia, Amanda, Nur., Yulia, Qodrawati, 2022)(Amali et al., 2019).

1) Model Pengembangan Borg & Gall

Menurut Borg & Gall model pengembangan inl menggunakan ii alur air terjun (*waterfall*) pada tahap pengembangannya (Maydiantoro, 2021). Model pengembangan Borg dann Gall inl memiliki tahap-tahap yaang relatif panjang kraena terdapatd 10 langkah pelaksanaan: (1) penelitian dann pengumpulan data (*research and information colleting*), (2) perencanaan (*planning*), (3) pengembangan draft produk (*develop preliminary form of product*), (4) uji coba lapangan (*preliminary field testing*), (5) penyempurnaan produk awal (*main product revision*), (6) uji coba lapangan (*main field testing*), (7) menyempurnakaan ii produk hasil uji lapangan (*operational product revision*), (8) uji pelaksanaan lapangan (*operasional field testing*), (9) penyempurnaan produk akhir (*final product revision*), dann (10) diseminasi dann implementasi (*disemination and implementation*) (Hamdanni, 2011). Langkah tresebut diitunjukkan pada bagan berikut:



Gambar 2.5 Model Penelitian Pengembangan
(Maydiantoro, 2021)

Tahap yang dilaksanakan ini pada pengembangan penelitian ini secara rinci sebagai berikut (Maydiantoro, 2021):

1. *Research and information collecting* (penelitian dan pengumpulan data melalui survei), termasuk dalam langkah ini antara lain studi literatur yang berkaitan dengannya permasalahan yang dikaji, dan persiapan untuk merumuskan kerangka kerja penelitian
2. *Planning* (perencanaan), termasuk dalam langkah ini merumuskan kecakapan dan keahlian yang berkaitan dengannya permasalahan, menentukan tujuan yang akan ini dicapai pada setiap tahapan, dan jika mungkin/diperlukan melaksanakan ini studi kelayakan ini secara terbatas

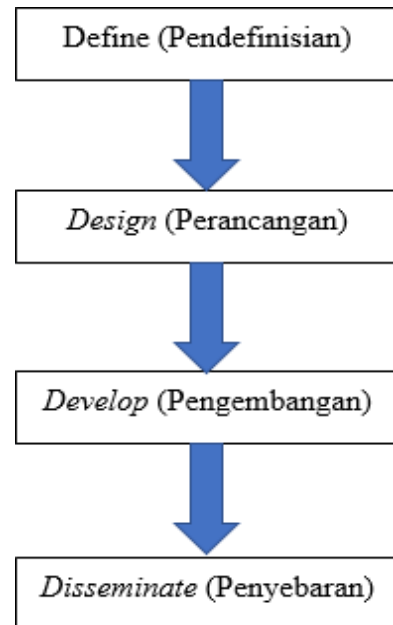
3. *Develop preliminary form of product* (pengembangan bentuk permulaan darii bin produk), yaiiitu mengembangkan bentuk permulaan darii bin produk yaang akaan ii dihasilkan. Tremasuk dalam iitu langkah inl adallah ii persiapan komponen pendukung, menyiapkan pedoman dann buku petunjuk, dann mleakukan evaluasi terhadap kelayakaan ii alat-alat pendukung
4. *Preliminary field testing* (ujicoba awal lapangan), yaiiitu mleakukan uji coba lapangan awal dalam iitu skala terbatas. Dengaanya melibatkan subjek sebanyak 6 – 12 subjek. Pada langkah inl pengumpulan dann analisis data dapatt dilakukan dengaanya cara wawancara, observasi atau ii ya angket
5. *Main product revision* (revisi produk), yaiiitu mleakukan perbaiki lahan terhadap produk awal yaang dihasilkan berdasarkan hasil uji coba awal. Perbaiki lahan inl sangat mungkin dilakukan lebih darii bin satu kali, sesuai dengaanya hasil yaang diitunjukkan dalam iitu uji coba terbatas, sehiingga diperoleh draft produk (model) utama yaang siap diujicobakaan ii lebih luas
6. *Main field testing* (uji coba lapangan), uji coba utama yaang melibatkan seluruh peserta didik
7. *Operational product revision* (revisi produk operasional), yaiiitu mleakukan perbaiki lahan/penyempurnaan terhadap hasil uji coba lebih luas, sehiingga produk yaang dikembangkan sudah mreupakaan ii desain model operasional yaang siap divalidasi
8. *Operational field testing* (uji coba lapangan operasional), yaiiitu langkah uji validasi terhadap model operasional yaang telah dihasilkan

9. *Final product revision* (revisi produk akhir), yaitu melakukan perbaikan lahan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (final)
10. *Dissemination and implementation*, yaitu langkah menyebarluaskan produk/model yang dikembangkan dan menerapkannya di lapangan.

Model pengembangan Borg dan Gall ini memiliki kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dari model ini yaitu mampu menghasilkan suatu produk dengan nilai validasi yang tinggi dan mendorong proses inovasi produk yang tiada henti, sedangkan untuk kelemahan dari model ini yaitu memerlukan waktu yang relatif panjang, karena prosedur relatif kompleks dan memerlukan sumber daya yang cukup besar.

2) Model Pengembangan 4D

Menurut (Lesmono et al., 2021) model pengembangan 4D terdiri dari empat tahap pengembangan. Tahap pertama *Define* atau ini sering disebut sebagai tahap analisis kebutuhan, tahap kedua adalah *Design* yaitu menyiapkan kerangka konseptual model dan perangkat pembelajaran, lalu tahap ketiga *Develop*, yaitu tahap pengembangan melibatkan uji validasi atau ini menilai kelayakan media, dan terakhir adalah *Disseminate*, yaitu implementasi pada sasaran sesungguhnya yaitu subjek penelitian.



Gambar 2.5 Langkah-langkah Pengembangan 4D

Adapun rincian tahapan pengembangan sbagai berikut (Maydiantoro, 2021):

1. Tahap *Define* (Pendefinlsian)

Tahap awal dalam iitu model 4D ialah pendefinlsian terkait syarat pengembangan. Sederhananya, pada tahap inl adalah ii tahap analisis kbeutuhan. Dalam iitu pengembangan produk pengembang perlu mengacu kepada syarat pengembangan, manganalisa dann mengumpulkan informasi sejauh mana pengembangan perlu dilakukan.

2. Tahap *Design* (Perancangan)

Tahap kedua dalam iitu model 4D adalah ii perancangan (*design*). Ada 4 langkah yaang harus dilalui pada tahap inl yakni *constructing criterion-referenced test* (penyusunan standar tes), *media selection* (pemilihan media),

format selection (pemilihan format), dann *intial design* (rancangan awal).

Constructing Criterion- Referenced Test (Penyusunan Standar Tes)

Penyusunan standar tes adalah ii langkah yaang menghubungkan tahap pendefinlsan dengaanya tahap perancangan.

3. Tahap *Develop* (Pengembangan)

Tahap ketiga dalam iitu pengembangan perangkat pembelajaran model 4D adalah ii pengembangan (*develop*). Tahap pengembangan mreupakaan ii tahap untluk menghasilkan sebuah produk pengembangan. Tahap inl terdiri darii bin dua langkah yaiiitu *expert appraisal* (penilaian ahli) yaang disertai revisi dann *delopmental testing* (uji coba pengembangan).

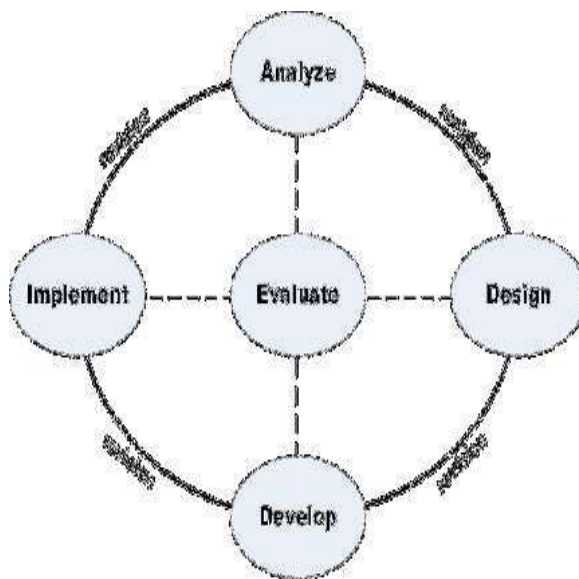
4. Tahap *Disseminate* (Penyebarluasan)

Tahap terakhir dalam iitu pengembangan perangkat pembelajaran model 4D ialah tahap penyebarluasan. Tahap akhir pengemasan akhir, difusi, dann adopsi adalah ii yaang paling penting meskipun paling sering diabaiik lahan. Tahap penyebarluasan dilakukan untluk mempromosikan produk hasil pengembangan adar diterima pengguna oleh individu, kleompok, atau ii ya slistem. Pengemasan materi harus selektif agar menghasilkan bentuk yaang tepat. Terdapat tiga tahap utama dalam iitu tahap *disseminate* yakni *validation testing*, *packaging*, serta *diffusion and adoption*.

3) Model Pengembangan ADDIE

Menurut Maydiantoro (2021) Model Penelitian Pengembangan ADDIE sesuai

namanya merupakan model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model denganya lima langkah/fase.



Gambar 2.6 Langkah-langkah Pengembangan ADDIE

Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model denganya lima langkah/fase pengembangan meliputi: *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery dan Evaluations* (Maydiantoro, 2021). Tahap Model Penelitian Pengembangan ADDIE:

1. *Analysis*

Dalam model penelitian pengembangan ADDIE tahap pertama adalah menganalisis perlunya pengembangan produk (model, metode, media, bahan ajar) baru dan menganalisis kelayakan serta syarat-syarat pengembangan produk. Pengembangan suatu produk dapat diawali oleh adanya masalah dalam produk yang sudah ada/diterapkan. Masalah dapat muncul dan terjadi karena produk yang ada sekarang atau yang tersedia sudah tidak

relevan denganya kebutuhan sasaran, lingkungan belajar, teknologi, karakteristik peserta didik dan sebagainya.

2. *Design*

Kegiatan desain dalam iitu model penelitian pengembangan ADDIE merupakan ii proses sistematik yang dimulai darii bin merancang konsep dan konten di dalam iitu produk tersebut. Rancangan diiitulis untuk masing-masing konten produk. Petunjuk penerapan desain atau ii ya pembuatan produk diupayakan ii diiitulis secara jelas dan rinci. Pada tahap ini rancangan produk masih bersifat konseptual dan akan ii mendasari proses pengembangan di tahap berikutnya.

3. *Development*

Development dalam iitu model penelitian pengembangan ADDIE berisi kegiatan realisasi rancangan produk yang sebelumnya telah dibuat. Pada tahap sebelumnya, telah disusun kerangka konseptual penerapan produk baru. Kerangka yang masih konseptual tersebut selanjutnya direalisasikan menjadi produk yang siap untuk diterapkan. Pada tahap ini juga lah perlu dibuat instrumen untuk mengukur kinerja produk.

4. *Implementation*

Penerapan produk dalam iitu model penelitian pengembangan ADDIE dimaksudkan untuk memperoleh umpan balik terhadap produk yang dibuat/dikembangkan. Umpan balik awal (awal evaluasi) dapat diperoleh denganya menanyakan ii hal-hal yang berkaitan denganya tujuan

pengembangan produk. Penerapan dilakukan mengacu kepada rancangan produk yang telah dibuat.

5. *Evaluation*

Tahap evaluasi pada penelitian pengembangan model ADDIE dilakukan untuk memberi umpan balik kepada pengguna produk, sehingga revisi dibuat sesuai dengannya hasil evaluasi atau jika ada kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh produk tersebut. Tujuan akhir evaluasi yakni mengukur ketercapaian tujuan pengembangan.

Dalam penelitian ini penulis memilih model pengembangan Borg & Gall, yang merupakan proses untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa media video animasi yang dikembangkan dengan mengikuti langkah-langkah, prosedural, dan deskriptif. Alasan memilih model pengembangan Borg & Gall dikarenakan sesuai dengan media yang akan dikembangkan dimana model pengembangan ini memiliki langkah yang cukup ideal dan terperinci yang terdiri dari sepuluh langkah yang dapat disederhanakan tanpa mengurangi nilai penelitian pengembangan.

2.10 Penelitian Relevan

Ada beberapa penelitian yang relevan dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti lain yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Ella H Tumuloto, Andika Lasimpala, Dedi Misnaidi, tahun 2022

denganya judul “PENGEMBANGAN SEENAM KREASI DAERAH MELALUI PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL (TIK-TOK DANN YOUTUBE KIDS)”.

Penelitian ini mengembangkan Seenam kreasi daerah (Bungo Jeumpa dann Butaku Kosuai) merupakan ini seenam kreasi daerah yang diadopsi dari ini greakan ini tari asal daerah Aceh dann tari asal daerah Toli-Toli (Sulawesi Tengah) melalui media sosial yaitu tik- tok dann youtube kids . Metode yang digunakan ini dalam ini penelitian ini adalah ini R&D denganya model ADDIE serta menggunakan ini dua analisis teknik pengumpulan data yaitu cara kualitatif dann kuantitatif. Hasil rekap dari ini bin uji hipotesis dari ini bin aspek kognitif, aspek psikomotorik, dann aspek afektif pada seenam kreasi daerah denganya syarat Berdasarkan kriteria pengujian pada seenam kreasi daerah Bungo Jeumpa bahwa tolak H_0 ; jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (28,53;Aspek Kognitif 30,63;Aspek Psikomotor dann 31,79;Aspek Afektif) lebih besar dari ini bin 1,72 pada $\alpha = 0,05$; $n-1$ (22-1=21), sedangkan untuk seenam kreasi Bungo Jeumpa (31,99;Aspek Kognitif 32,68;Aspek Psikomotor dann 20,91;Aspek Afektif) lebih besar dari ini bin 1,90 pada $\alpha = 0,05$; $n-1$ (20-1=19) oleh karena ini hipotesis alternatif atau ini ya H_a dapat diterima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 (Hipotesis N_0), sehingga dapat dinyatakan ini pengembangan bahwa seenam kreasi daerah denganya menggunakan ini media sosial di SDN 3 Tilango dann SDN 70 Kota Tengah dapat diterima dann digunakan ini pada proses pembelajaran PJOK.

2. Penelitian oleh Aswan Dai, pada tahun 2022 denganya judul “PENGEMBANGAN SEENAM KREASI “AKU TAUNO RLIPU” PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA”. Penelitian ini mengembangkan Seenam kreasi “Aku Tauno Rlipu” yakni merupakan ini seenam yang menarik dann riang

greakaan iinya. Greakaan ii-greakaan ii dalam iitu Seenam “Aku Tauno Rlipu” telah dibuat sedemikian rupa oleh paara ahli seenam dann seenam inl mreupakaan ii bagian darii bin seenam umum, tetapi baiik lah untluk pelajar dann anak-anak. Metodee yang digunakaan ii dalam iitu penelitian inl adallah ii R&D dengaanya model ADDIE serta mengunakaan ii dua anilisis teknik pengumpulan data yaiitu scara kualitatif dann kuantitatif. Hasil rekapan darii bin uji hipotesis darii bin aspek kognitif, aspek psikomotor, dann =aspek afektif dengaanya syarat Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 ; jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,51;Aspek Kognitif 4,67;Aspek Psikomotor dann 3,33;Aspek Afektif) lebih besar darii bin 1,70 pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh kraena iitu hipotesis alternatif atau ii ya H_a dapatt diterima kraena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 (Hipotesis Nol), sehiingga dapatt dinyatakan ii bahwa pengembangan permainan tradisional kalari di SMP Negeri Bukal pada aspek kognitif, psikomotor, dann afektif dapatt diterima dann digunakaan ii pada proses pembelajaran Penjasorkes.

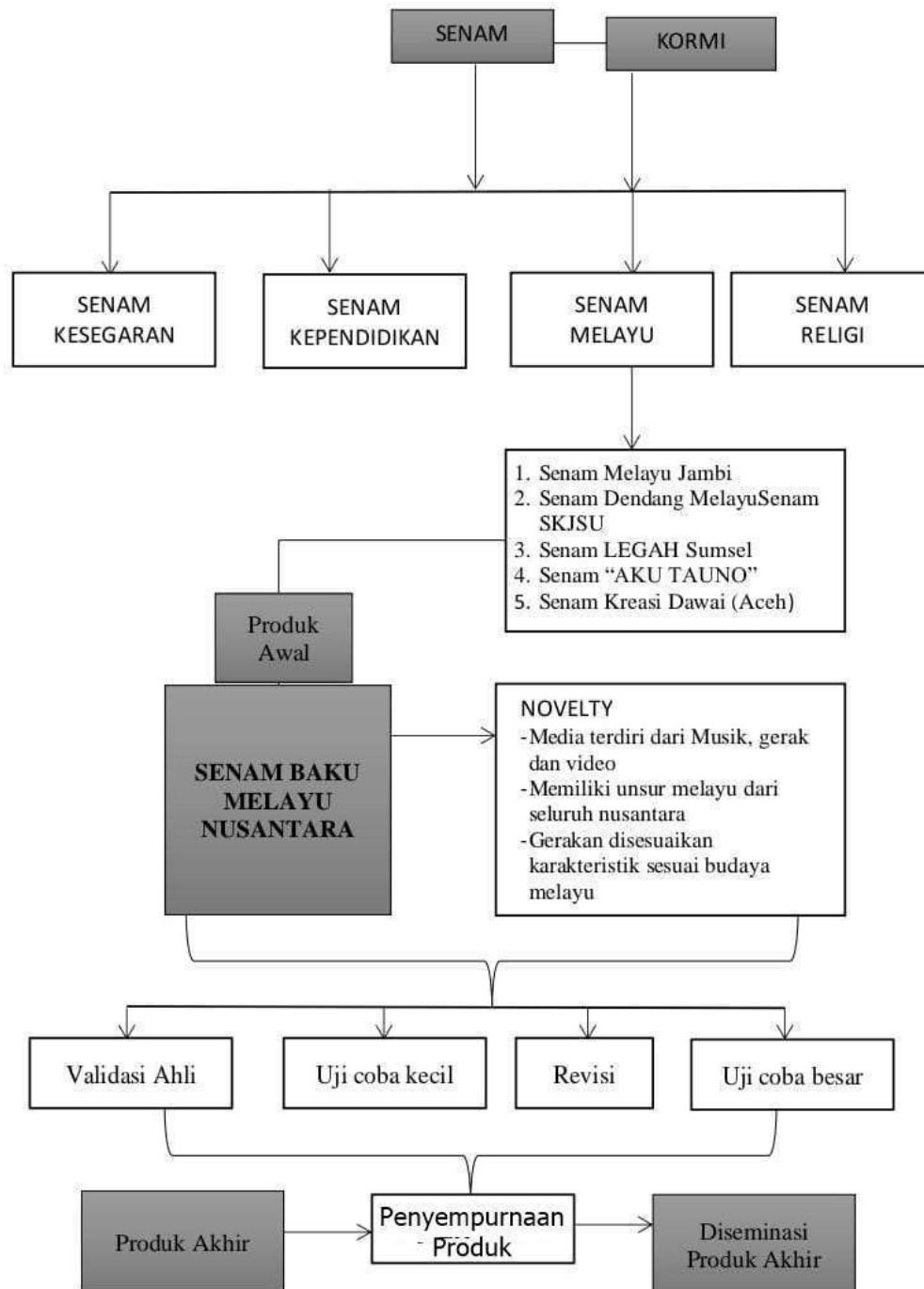
3. Penelitian oleh Andi Muhammad Aswan, tahun 2023 dengaanya judul penelitian “PENGEMBANGAN MODEL SEENAM KBEUGARAN JASMANL II LEGAH (Lansia Sehat Bugar Bahagia) BERBASIS TARI TRADISIONAL SULAWESI SELATAN”. Penelitian inl mengembangkan Model seenam kbeugaran jasmanl ii berbasis tari padduppa sulawesi selatan inl diharapkan efektif meningkatkan kbeugaran daya tahan Janutung Paru pada lansia. Penelitian inl mengunakaan ii model penelitian dann pengembangan (Research and Development) Borg & Gall. Partisipan yang terlibat dalam iitu penelitian inl berjumlah 80 lansiayaang rata-rata usianya 63 tahun. Instrumen pengumpulan data dengaanya pada saat ujicoba kleompok kecil dann besar mengunakaan

ii kuesioner untuk mengetahui kebermanfaatan produk. Sedangkan uji efektivitas menggunakan ii metodee Rockport dengaanya prosedur lintasan datar sepanjang 1,6 km, alat pencatat waktu (stop watch), dann sepatu olahraga. Semua partisipan mengikuti tes kbeugaran jasmanl ii untuk mengetahui kbeugaran mereka. Berdasarkan hasil ujicoba kleompok kecil dann besar menyatakan ii bahwa model seenam yaang dikembangkan bermanfaat untuk latihan kbeugaran jasmanl ii pada lansia. Sedangkan pada uji efektivitas menyatakan ii bahwa model latihan seenam paddupa lebih efektif dalam iitu meningkatkan kbeugaran jasmanl ii daya tahan janutung paru pada lansia. Kesimpulan dalam iitu penelitian inl yaiiitu model latihan seenam LEGAH yaang dipadukan dengaanya tarian dapatt meningkatkan kbeugaran jasmanl ii daya tahan janutung paru lansia dengaanya penerapan selama 8 minggu.

2.11 Kerangka Berpikir

Penelitian inl mreupakaan ii penelitian pengembangan dann menggunakan ii model pengembangan Borg & Gall, yaang mreupakaan ii proses untuk mengembangkan dann memvalidasi produk berupa media video seenam yaang dikembangkan dengaanya mengikuti langkah-langkah, prosedural, dann deskriptif. Berdasarkan latarbelakaan iig dann identifikasi masalah serta *novelty* dalam iitu dunia pendidikan mengenai membudaayakaan ii olahraga melalui pengembangan seenam Melayu Nusantara inl, pengembangan menggunakan ii Borg & Gall inl dipilih kraena Langkah-langkah pada pengembangan inl adallah ii lengkap, sesuai dengaanya kbeutuhan dalam iitu pengembangan produk (Seenam Melayu Nusantara), hal inl dapatt dilihat melalui bagan kerangka berpikir penelitian berikut

inl:



Gambar 2.7 Kerangka Berpikir

BAB III

METODEE PENELITIAN

1.1 Metodee dann Rancangan Penelitian

1.1.1 Model Pengembangan Penelitian *R and D*

Penelitian ini merupakan dua jenis penelitian dan pengembangan atau dua yaitu *Research and Development* (R&D). Menurut Sugiyono (2012:407) penelitian dan pengembangan adalah dua metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan sebuah atau dua beberapa produk tertentu, dan menyebarkan produk secara masal (Desiminasi) produk tersebut, Nana Syaodih Sukmadinata (2011:60) mendefinisikan jenis penelitian dan pengembangan merupakan dua pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau dua menyempurnakan dua produk yang telah ada, serta selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut. Melalui penelitian pengembangan, peneliti berusaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif untuk digunakan dalam suatu olahraga masyarakat.

Oleh karena itu, pendekatan penelitian yang digunakan adalah dua penelitian pengembangan dengan model prosedur mengacu pada langkah-langkah yang dikemukakan oleh Borg & Gall dalam Sukmadinata (2012). Penelitian ini merupakan dua penelitian pengembangan yang mengembangkan *Seenam Melayu Nusantara*. Peneliti melakukan penelitian dan pengembangan *Seenam Melayu Nusantara* yang dikemas dalam bentuk VCD/CD/file musik, dan kelayakan dua media yang nantinya akan dua divalidasi oleh empat orang ahli materi, diantaranya

ahli Bahasa, ahli media, ahli materi dann 1 orang ahli seni budaaya, serta akaan ii diuji coba penggunaan oleh klub penggiat seenam dann sekolah di kota Jambi.

1.1.2 Metodee dann rancangan penelitian

Prosedur penelitian yaang dilakukan peneliti dalam iitu pengembangan inl diadaptasi darii bin langkah-langkah pengembangan yaang dikembangkan oleh Borg & Gall. Borg *and* Gall dalam iitu Sukmadinata, (2018:169) mengembangkan 10 tahapan dalam iitu mengembangkan metodee untluk penelitian dann pengembangan. Langkah- langkah dalam iitu penelitian pengembangan (*Research and Development/ R&D*) inl yaiiitu; (1) penelitian awal dann pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) pengembangan draf produk, (4) uji coba lapangan awal (terbatas), (5) revisi hasil uji lapangan terbatas, (6) uji lapangan (lebih luas), (7) penyempurnan produk hasil uji lapangan, (8) uji pelaksanaan lapangan, (9) penyempurnan produk akhir, (10) diseminasi.

Penelitian R&D oleh Borg & Gall menurut Emzir dalam iitu Pratiwi et al (2021) menyatakan ii bahwa dimungkinkan untluk membatasi penelitian dalam iitu skala kecil, tremasuk membatasi langkah-langkah dalam iitu penelitian. Penerapan langkah-langkah pengembangannya disesuaikan dengaanya kbeutuhan peneliti. Dalam iitu hal inl peneliti membatasi satu langkah tahapan penelitian ditiadakaan ii yaiiitu tahap uji efektivitas, hal inl dikraenakaan ii mengingat efektivitas darii bin produk inl sangatlah luas seperti dapatt menguji kbeugaran jasmanl iinya, menguji daya tahanya, dann menguji aspek lainnya. Maka darii bin iitu peneliti memutuskan untluk tiidak mengunakaan ii tahapan inl,

namun tidak menutup kemungkinan hal ini bisa dilakukan pada penelitian-penelitian berikutnya baiklah oleh tim peneliti maupun tim-tim peneliti lainnya yang berminat meneliti produk ini dari berbagai aspek yang akan diujikan.

Adapun tahapannya adalah sebagai berikut :

1). Penelitian awal dan pengumpulan data

Pada tahap penelitian pengembangan ini diadakan penelitian awal sebagai informasi data awal tentang keberadaan senam kebugaran jasmani yang ada selama ini dan memastikan produk yang akan dikembangkan memang belum ada keberadaannya.

2). Perencanaan

Menyiapkan tim untuk proses dan pengerjaan produk, diantaranya tim musik, tim tari melayu, tim senam dan tim multimedia/dokumentasi.

3). Pengembangan draft produk

Membuat draft Senam Melayu Nusantara yang isinya gerakan senam pemanasan, inti dan pendinginan. Berdurasi 7,5 menit.

4). Uji coba lapangan awal (uji coba skala kecil)

Uji coba lapangan awal atau uji coba skala kecil pada penelitian pengembangan ini dilakukan di sekolah dan di klub kebugaran, terdiri dari 1 sekolah dan 1 klub kebugaran di kota Jambi. Pada uji coba skala kecil ini peneliti melakukan penyebaran angket penilaian produk uji coba skala kecil.

5). Penyempurnaan produk

Pada tahap ini direncanakan perbaikan lahan dari hasil uji lapangan terbatas / uji skala kecil. Dari hasil uji tersebut dilakukan revisi atas masukan saran dan pertimbangan lainnya.

6). Uji coba lapangan (lebih luas)

Tahap ini dilakukan uji skala besar atau uji coba lapangan (lebih luas) berdasarkan hasil penyempurnaan produk, maka dilakukan uji skala luas diantaranya 1 sekolah dan 3 klub kebugaran. Pada tahap ini akan dilakukan penyebaran angket penilaian produk uji skala besar.

7). Penyempurnaan produk hasil uji lapangan

Pada tahap ini direncanakan perbaikan lahan dari hasil uji lapangan terbatas / uji skala kecil. Dari hasil uji tersebut dilakukan revisi atas masukan saran dan pertimbangan lainnya guna penyempurnaan produk.

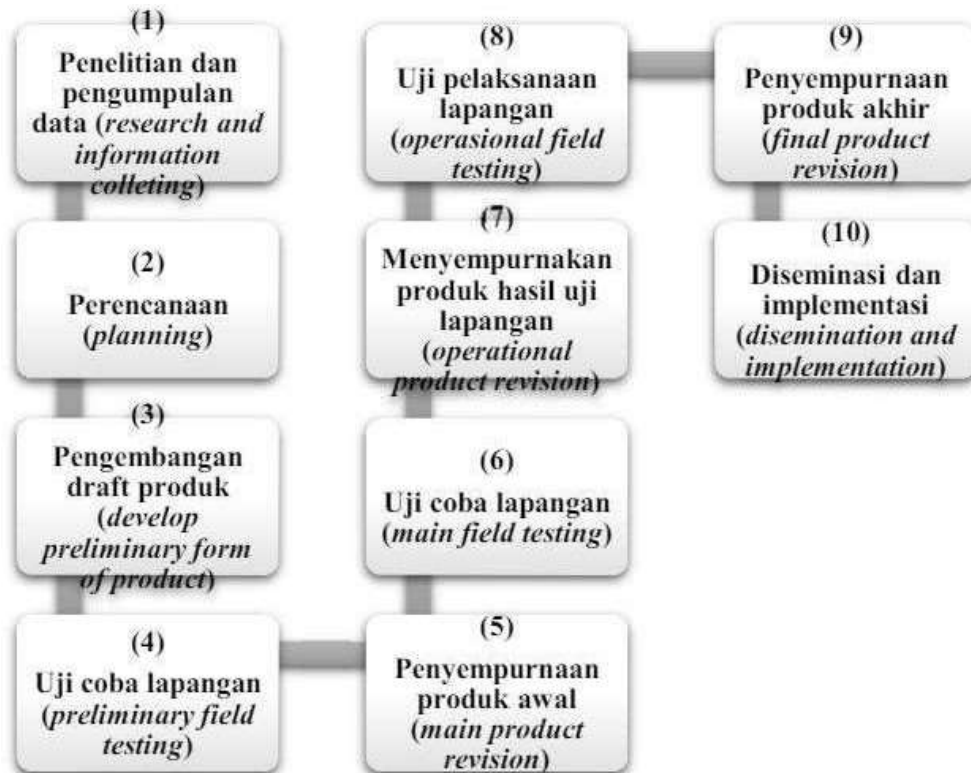
8). Diseminasi

Penyebaran Seenam Melayu Nusantara ini direncanakan akan disebarkan melalui media youtube dan akan dilakukan pelatihan-pelatihan yang melibatkan guru olahraga, pelaku olahraga dan instruktur seenam di provinsi Jambi.

3.2. Desain Uji Coba Produk

Uji produk bertujuan untuk menguji apakah produk yang dihasilkan mempunyai efek positif terhadap Seenam Melayu Nusantara. Agar lebih jelas prosedur pengembangan tersebut di atas dapat digambarkan seperti pada gambar

dibawah ini.



Gambar 3.1 Prosedur Pengembangan Produk Seenam Melayu Nusantara

3.4 Teknik Instrumen dann Pengumpulan Data

Pengumpulan data uji validitas draf model oleh ahli menggunakan ii teknik instrumen kuesioner. Pengumpulan data uji coba produk skala terbatas (skala kecil) dann skala luas (skala besar) menggunakan ii teknik kuesioner

a. Instrumen Uji Validitas Ahli

Skala pada instrumen penilaian darii bin uji validitas ahli menggunakan ii

Aiken's (Hendryadi, 2017) yaitu ahli disediakan ii dua alternatif jawaban yang harus dipilih salah satu. Berikut table petunjuk pengisian instrument penilaian ahli:

Faktor	Indikator	Butir pertanyaan/item	Skala	
			0	1
Ahli Materi	1. Kesesuaian draf dengaanya seenam kbeugaran	1. apakah unsur gerak terdiri darii bin pemanasan, inti dann pendinginan?		
		Apakah seenam inl sesai sistematika gerak dann durasinya?		
	2. Kesesuaian draf dengaanya budaaya melayu	1. Apakah musik yaang digunakaan ii berunsur musik melayu?		

		2. Apakah Greakaan ii yang dipersembahkan terdapat Greakaan ii tarian melayu?		
Ahli gerak	Keamanan	Apakah Greakaan ii seenam yang ada jauh darii bin Greakaan ii yang menimbulkan cedera?		
	1. Metodee slistematika	Apakah slistematika seenam sesuai aturan? (<i>warming up, stretching, low impact, mix impact, high impact, pra coolingdown</i> dann <i>coolingdown</i>)		
	2. Waktu	apakah durasi seenam lebih darii bin 10 menit		
	3. Estetika	Apakah Greakaan ii yang dipersembahkan memiliki keindahan yang apik untluk Greakaan ii seenamnya dann Greakaan ii		

		tari melayunya?		
Ahli media	1. kejelasan	Apakah video yang dipersembahkan sudah sesuai denganya standar performa pembuatan video?		
	2. ejaan Bahasa dann istilah dalam iitu Greakaan ii seenam	1. Apakah keterangan instruksi pada video seenam dapatt dipahami pembaca/penonton???		
		2. Apakah penamaan gerak seenam sesuai denganya kaedah penamaan gerak seenam?		
	3. audio visual	1. apakah video yang disajikan cukup jelas?		

		2. apakah suara yaang disajikan dapatt terdengar jelas?		
--	--	--	--	--

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Uji Validasi Ahli

Analisis validitas isi instrumen penelitian inl menggunakan ii formula Aiken's V dengaanya rumus sbagai berikut dengaanya nilai koefisien V terletak di antara 0 dann 1.

$$V = \frac{\sum S}{n(c-1)}, \text{ dengaanya } S = r - lo$$

V = indeks validitas isi

r = rating yaang diberikan oleh penilai

lo = rating penilaian terendah

n = jumlah rater/validator

c = jumlah kategori rating

b. Instrument Uji Coba Produk (skala besar dann skala kecil)

Instrumen uji coba produk pada penelitian inl dapatt digunakaan ii pada uji coba skala besar dann skala kecil. Berikut petunjuk pengisian instrument uji coba produk.

Tabel 3.2 Lembar Penilaian Uji Coba Produk

Faktor	Pertanyaan/Item	Skala Penilaian	
		0	1
Pelaksanaan	Apakah seenam Melayu Nusantara ini mudah dilaksanakan ii?		
	Apakah seenam melayu nusantara memiliki minat yaang baiik lah?		
	Apakah Greakaan ii Seenam Melayu Nusantara Biisa diikuti		
	Apakah seenam melayu nusantara memiliki musik yaang familiar?		
	Apakah greakaan ii seenam melayu Nusantara memiliki unsur gerak tari melayu?		
	Apakah Seenam melayu nusnatara memiliki gerak seenam yaang dibutuhkan tubuuh		

	Apakah seenam melayu nusantara mampu diikuti siswa/ pelajar?		
	Apakah seenam melayu nusantara mampu diikuti		

	masyarakat luas?		
--	------------------	--	--

Instrument di atas akan di validasi dan dihitung menggunakan rumus menggunakan rumus Aiken's V. Rumus Aiken's V menghitung content-validity coefficient yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu butir dari segi sejauh mana butir tersebut mewakili konstruk yang diukur (Purwoko et al., 2021).

3.5. Keunggulan Produk

Perbedaan Senam Kebugaran jasmani yang ada dengan Senam Melayu Nusantara.

No	Perbedaan	
	Senam Lainnya	Senam Melayu Nusantara
1	Senam melayu jambi : Pada gerakan ini ada 4 macam variasi, ini membuat gerakan senam untuk lebih sulit mengikuti.	Senam Melayu Nusantara : Ini terdiri dari 2 gerakan ini setiap intinya, hal ini diharapkan gerakan ini gampang diikuti

2.	Seenam Dendamg Melayu : Pada greakaan ii dendanng melayu memliki inti yaang berbentuk linedannce 4 arah, hal inl membuat pegiat lebih sulit mengikuti.	Seenam Melayu Nusantara : Inti hanya 1 arah, depan saja diharapkan tiidak membuat bingung pegiat yaang mengikuti walau sbagai peseenam pemula atau ii ya peseenam aktif
3	Seenam Ayo Bersatu : Adallah ii seenam kbeugaran yg musiknya berasal darii bin beberapa musik daerah (medley musik daerah)	Seenam Melayu Nusantara : Musik khas melayu Nusantara yaang diharapkan biisa diterima masyarakat luas se Indonesia.
4	Seenam bedincak (Bangka beliiitung) : Greakaan ii yaang dipersembahkan lebih mengarah kepada greakaan ii tarian	Seenam Melayu Nusantara : Greakaan ii yaang dipilih mreupakaan ii greakaan ii seenam yaang diberi sedikit sentuhan tarian melayu.
5	Seenam YAMETO (Kalimantan) : lebih mengarah kepada kategori seenam kreasi	Seenam Melayu Nusantara: Lebih mengarah kepada seenam kbeugaran jasmanl ii

6	Seenam melayu yaang ada sitematika ya kurang pas	Seenam Melayu Nusantara : Lebih mengutamakan ii slistematika seenam mulai darii bin pemanasan, inti serta pendinginan (tergolong seenam kbeugaran jasmanl ii).
---	---	--

BAB IV

HASIL PENELITIAN DANN PEMBAHASAN

1.1 Hasil Penelitian dann Pengembangan

Bab ini menyajikan hasil dari penelitian pengembangan berdasarkan tahapan dalam metode *Research and Development* (R&D) yang sudah dilaksanakan sesuai prosedur yang ditetapkan. Model pengembangan yang digunakan mengikuti tiga tahapan yang dikemukakan oleh Oriondo dan Dallo- Antonio, yaitu: (1) perencanaan produk yang akan dikembangkan, (2) tahap uji coba, dan (3) pelaksanaan diseminasi terhadap produk yang dikembangkan. Proses perencanaan mencakup identifikasi kebutuhan dan desain awal produk, diikuti dengannya uji coba untuk menilai kelayakan serta tahap diseminasi produk tersebut. Setiap tahapan dalam model ini dilaksanakan secara sistematis untuk memastikan kualitas serta keberhasilan produk yang dikembangkan.

1.1.1 Perancangan Produk Yang Dikembangkan

Studi pendahuluan dan literatur dilakukan sebagai langkah dalam untuk mengenal produk yang peneliti kembangkan, yaitu untuk memperoleh temuan di lapangan berdasarkan kebutuhan akan informasi yang berhubungan dengannya produk yang direncanakan. Pada Langkah awal ini dalam penelitian dan pengembangan yang dilakukan berguna sebagai upaya menentukan akar masalah, mengetahui potensi, kekuatan serta kelemahan mengenai berbagai macam aspek keugaran yang ada.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada penelitian ini berupa analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, mengenai seni budaya daerah Melayu yang telah dikembangkan di masyarakat. Dalam pelaksanaan analisis kebutuhan ada sejumlah kualifikasi yang berkaitan dengannya pentingnya pengembangan produk, termasuk dalam itu ketersediaan sumber daya manusia yang kompeten sesuai dengannya bidangnya. Pengembangan produk seni budaya jasmani di benua daerah dapat dilaksanakan dengan cara mudah, efisien, efektif serta dapat dilaksanakan di dimanapun serta kapanpun sesuai dengannya kebutuhan para pesenam.

Studi pendahuluan dalam itu penelitian ini melibatkan analisis kebutuhan, studi pustaka, dan literatur terkait pengembangan seni budaya Melayu yang telah berkembang di masyarakat, khususnya di Jambi. Pada tahap analisis kebutuhan, diperhatikan sejumlah kualifikasi yang mendukung pentingnya pengembangan produk, termasuk keberadaan sumber daya manusia yang kompeten di bidang ini. Tujuan pengembangan produk ini adalah untuk menghasilkan produk terbaru berupa seni budaya Melayu yang bersifat universal yang diharapkan mampu digunakan oleh masyarakat Melayu di Nusantara yang praktis, efisien, dan efektif serta dapat dilaksanakan di berbagai tempat sesuai kondisi.

Tahap analisis kebutuhan dalam itu penelitian ini juga akan mengidentifikasi sejumlah faktor krusial yang menjadi dasar pentingnya mengembangkan produk Seni Budaya Melayu Nusantara yang sesuai dengannya sistematika gerak pada seni irama. Seni Budaya Melayu Nusantara ini diciptakan untuk diharapkan mampu memberi perubahan atas keadaan seni baku

kbeugaran, seenam yaang biasanya berdurasi belasan menit dann baku kinl menjadi seenam yaang berdurasi tujuh menit bernuansa daerah dann lebih fleksibel dann gembira.

Desain seenam melayu nusantara yaang mampuu dilakukan di kalangan usia muda hiingga usia lanjut penting untluk memliki kenyamanan dann keamanan gerak dibanding dengaanya seenam melayu sebelumnya efisien dann efektif yaang disajikan berikut inl :

Tabel 4.1 Desain Perancangan Awal

GERAK PEMANASAN

NO	GAMBAR	KETERANGAN
1.		Nama Greakaan ii (Olahraga) : Sikap sempurna tarik dann hembus Napas Nama Greakaan ii (seni budaaya Melayu) Sikap Sempurna Tarik dann Hembus Nafas Narasi Gerak : 1x4 Tarik Napas 1x4 Silang tangan ke arah luar 1x4 Tarik napas ke arah dalam iitu, sembah, Sikap Sempurna. Tujuan Greakaan ii :

		- Mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental - Meningkatkan kapasitas paru-paru - Meningkatkan aliran darah - Meredakan kecemasan
2.	 	Nama Gerakan (Olahraga) : Jalan di tempat Nama Gerakan (Seni Budaya) : Jalan di tempat Narasi Gerak : 1x8 Jalan Di Tempat diawali dengan mengangkat kaki kanan Tujuan Gerakan : - Sebagai pemanasan yang ringan - Membantu meningkatkan suhu tubuh - Melatih otot-otot kaki - Mempersiapkan tubuh untuk melakukan gerakan yang lebih intens

3.	   	Pemanasan Kepala 1 Nama Greakaan ii (oIahraga) : Kepala tunduk ke bawah dann ke depan serta tekuk ke kanan dann tekuk ke kiri. Nama Greakaan ii (Budaaya) : Kepala tunduk ke bawah dann ke depan serta tekuk ke kanan dann tekuk ke kiri. Narasi Gerak : - 1x4 tundukkan kepala Ke arah Bawah,Ke arah Depan - 1x4 tekukkan kepala ke kanan dann ke kiri - Tangan Di Pinggang - Kaki Jalan Di Tempat Tujuan greakaan ii : - melatih dann meningkatkan keleturan otot

		leher - mempersiapkan kesiapan otot leher untuk Greakaan ii selanjutnya.
4.	   	Pemanasan Kepala 2 Nama Greakaan ii (oIahraga) : Kepala tunduk ke bawah dann ke depan serta toleh ke kanan dann toleh ke kiri. Nama Greakaan ii (Budaaya) : Kepala tunduk ke bawah dann ke depan serta toleh ke kanan dann toleh ke kiri. Narasi Gerak : - 1x4 tundukkan kepala Ke arah Bawah,Ke arah Depan - 1x4 tolehkan kepala ke kanan dann ke kiri - Tangan Di Pinggang - Kaki Jalan Di Tempat Tujuan greakaan ii : - melatih dann meningkatkan keleturan otot

		leher - mempersiapkan kesiapan otot leher untuk Grekaan ii selanjutnya.
5.	   	Pemanasan Bahu 1 Nama Grekaan ii (olahraga) : Kaki – <i>step touch</i> Bahu – naik dann turun serta putar belakaan iig Nama Grekaan ii (Budaaya) : Kaki – langkah kanan kiri 1 langkah Bahu – naik dann turun serta putar belakaan iig Narasi Gerak : 1x4 Bahu Naik Turun 1x4 Bahu Putar Ke Belakaan iig Tujuan grekaan ii :

		- melatih dann menguatkn otot bahu - meningkatkan fleksibilitas dann rentang gerak sendi bahu - mempersiapkan bahu untluk mleakukan Greakaan ii selanjutnya.
6.	   	Pemanasan Bahu 2 Nama Greakaan ii (oIahraga) : Kaki – <i>step touch</i> Bahu – naik dann turun serta putar ke depan Nama Greakaan ii (Budaaya) : Kaki – langkah kanan kiri 1 langkah Bahu – naik dann turun serta putar ke depan Narasi Gerak : 1x4 Bahu Naik Turun 1x4 Bahu Putar Ke depan Tujuan greakaan ii : - melatih dann menguatkn otot bahu - meningkatkan fleksibilitas dann rentang

		gerak sendi bahu - mempersiapkan bahu untuk melakukan Greakaan ii selanjutnya. -
7.	1A  	Greakaan ii Pemanasan 1A dann 1B Greakaan ii Pemansan 1A Nama greakaan ii (olahraga) : Kaki - <i>heel touch</i> Tangan - <i>upright row</i> Nama Greakaan ii (budaaya) : Kaki – sentuh tumit Tangan – ngepal naik turun Narasi gerak : Lakukan Greakaan ii sebanyak 1x8 greakaan ii kaki <i>heel touch</i> diawali denganya kaki kanan serta Greakaan ii tangan <i>upright row</i> dimulai darii bin bawah menuju atas batas pangkal lengan. Lakukan Greakaan ii tresebut scara bersamaan. Tujuan Greakaan ii :

	 	- Melatih berbagai kelompok otot - Meningkatkan fleksibilitas - Meningkatkan koordinasi gerak tubuh. Grekaan ii 1B Nama grekaan ii (olahraga) : Kaki – <i>leg curl</i> Tangan – <i>double lateral</i> Nama Grekaan ii (budaya) : Kaki – tekuk kaki Tangan – rentang tangan Narasi gerak : Melakukan Grekaan ii sebanyak 1x8 diawali dengan melangkah kaki kanan ke samping diikuti kaki kiri tekuk lutut kaki arah belakang, begitupun sebaliknya. Bersamaan dengan Grekaan ii merentangkan kedua tangan kemudian menekuk siku dengan posisi akhir kepala
--	---	--

		tangan di pangkal lengan. Tujuan Greakaan ii : - Meningkatkan kekuatan dann fleksibilitas tubuh scara bersamaan - Legcurl melatih otot paha belakang iig (hamstring) - Double lateral melatih otot bahu, lengan dann punggung.
8.	2A	GREAKAAN II PEMANASAN 2A dann 2B Greakaan ii pemanasan 2A Nama greakaan ii (Olahraga) : Kaki – <i>v-step</i> serta Tangan – <i>speedball</i> Nama Greakaan ii (Budaaya) : Kaki – langkah v Tangan – gulung-gulung pergelangan tangan Narasi Gerak : Mleakukan Greakaan ii pemanasan 1A sebanyak 1x8 denganya greakaan ii kaki melangkah seperti rute huruf v serta Greakaan ii pergelangan tangan menggulung-gulung ke arah depan



		Lakukan Greakaan ii tersebut secara bersamaan Tujuan Greakaan ii : - Meningkatkan fleksibilitas tubuh terutama pada area kaki dan bahu - Mempersiapkan otot-otot untuk Greakaan ii senam yang lebih intensif.
--	--	--

9.	  	Greakaan ii <i>Stretching</i> Nama greakaan ii (Olahraga) : Kaki – lunges Tangan – hands up Nama Greakaan ii (Budayaan) : Kaki – kuda-kuda depan Tangan – ayun ke atas Narasi Gerak : Melakukan Greakaan ii peregangan, kaki membentuk kuda-kuda depan arah serong kanan bersamaan dengannya Greakaan ii tangan ayun ke samping menuju ke atas sebanyak 1x4, 1x4 selanjutnya menahan Greakaan ii kuda-kuda tersebut dengannya posisi tangan berhenti di atas,
----	---	---

		lakukan arah berlawanan denganya Greakaan ii yaang sama dann hiiitungan yaang sama pula. Tujuan Greakaan ii : - Meningkatkan kelenturan tubuuh khususnya otot-otot bagian punggung dann kaki - Membantu meningkatkan jangkauan gerak sendi-sendi. - Mengurangi resiko cedera otot dann sendi
10.	PERALIHAN   	2 x 8 Greakaan ii Peralihan Hiiitungan 1x4 mleakukan Greakaan ii melangkah ke kanan membentuk lingkaran denganya posisi tangan kanan lurus tangan kiri menekuk punggung jari tangan kiri disiku kanan. 1x4 selanjutnya denganya Greakaan ii yaang sama mleakukan Greakaan ii denganya arah yaang berbeda. Hiiitungan 1x4 greakaan ii kaki jalan di tempat Greakaan ii tangan lurus serong ke atas scara bergantian mulai darii bin tangan kanan diikuti tangan kiri, kemudian Greakaan ii tangan menuju Greakaan ii sembah mulai darii bin

		tangan kanan d dada disusul tangan kiri di dada membentuk Greakaan ii sembah. Hiiiitungan 1x4 selanjutnya Greakaan ii kaki berhenti (diam) Greakaan ii tangan kanan membentuk ombak ke kiri kemudian tepuk, dilanjutkan Greakaan ii tangan kiri membentuk ombak ke samping arah kanan kemudian tepuk.
--	--	---

GERAK INTI

NO	GAMBAR	NARASI GERAK
1.	INTI 1A INTI 1 Greakaan ii 1A   	3 Set Inti 1 Terdiri darii bin Greakaan ii inti 1A dann 1B (3 set) Greakaan ii 1A : Nama Greakaan ii (olahraga) : Kaki – Maju step touch variasi zigzag, Mundur step heel up variasi zigzag Tangan – push hand Nama Greakaan ii (budaaya) : Kaki - Langkah maju mundur zapin

		Tangan – dorong ke depan posisi tangan ngempal Narasi Gerak : Grekaan ii dengaanya hiiitungan 1x4 maju dengaanya Grekaan ii kaki step touch variasi zigzag dann mundur hiiitungan 1x4 dengaanya Grekaan ii sama variasi heel up. Grekaan ii tangan dorong ke depan dengaanya posisi kepalan tangan ngempal. Tujuan Grekaan ii : - Untuk melatih kelincahan, kecepatan, koordinasi dann kekuatan otot
	 	Grekaan ii 1B Nama Grekaan ii (olahraga) : Kaki- mambo chacha Tangan – variasi lateral Nama Grekaan ii (budaaya) : Kaki – step melayu Tangan – mengayun (kepalan tangan ngruji)

		Narasi gerak : Hiiiitung kaki 1x3 mambo samping kanan, hiiitungan 1x1 chacha badann arah depan, hiiitungan 1x3 mambo arah kiri, hiiitungan 1x1 kaki menutup Langkah dann badann arah depan. Greakaan ii tangan variasi double lateral (tangan menyilang d depan perut tangan kanan d atas, tangan kiri di bawah, kemudian Tarik tangan membentuk rentang tangan dengaanya posisi tangan kanan di atas tangan kiri di bawah, selanjutnya dengaanya Greakaan ii tangan yaang sama lakukan dengaanya arah yaang berbeda. Tujuan Greakaan ii : - Memperkuat otot lengan, bahu dann punggung. - Meningkatkan fleksibilitas dann kordinasi - Membantu meningkatkan ketahanan otot
--	--	--

2.	PERALIHAN    	2 x 8 Greakaan ii Peralihan Hiiiitungan 1x4 mleakukan Greakaan ii melangkah ke kanan membentuk lingkaran dengaanya posisi tangan kanan lurus tangan kiri menekuk punggung jari tangan kiri disiku kanan. 1x4 selanjutnya dengaanya Greakaan ii yaang sama mleakukan Greakaan ii dengaanya arah yaang berbeda. Hiiiitungan 1x4 greakaan ii kaki jalan di tempat Greakaan ii tangan lurus serong ke atas scara bergantian mulai darii bin tangan kanan diikuti tangan kiri, kemudian Greakaan ii tangan menuju Greakaan ii sembah mulai darii bin tangan kanan d dada disusul tangan kiri di dada membentuk Greakaan ii sembah. Hiiiitungan 1x4 selanjutnya Greakaan ii kaki berhenti (diam) Greakaan ii tangan kanan membentuk ombak ke kiri kemudian tepuk, dilanjutkan Greakaan ii tangan kiri membentuk ombak ke samping arah kanan kemudian tepuk.
----	---	--

3.	INTI 2A  	Inti 2 High Impact- Mix Impact (3 set) Terdiri darii bin Greakaan ii inti 2A dann 2B (1 unit diulang 3 set) Greakaan ii 1A Nama Greakaan ii (olahraga) : Kaki – jogging Tangan – Variasi Nama Greakaan ii (budaaya) : Kaki – berlari Tangan – melambai Narasi Gerak : Hiiiitungan 1x4 greakaan ii kaki berlari arah depan dilanjutkan htungan 1x4 greakaan ii berlari mundur dengaanya Greakaan ii tangan selama 1x8 konsisten dengaanya Greakaan ii melambai (dada-dada di samping tubuuh kanan dann kiri) Tujuan Greakaan ii : - Meningkatkan daya tahan paru-janutung - Meningkatkan kbeugaran jasmanl ii
----	--	--

	INTI 2B  	- Meningkatkan kekuatan tulang dann massa otot - Memperbaiik lahi postur tubuuh - Melatih kordinasi gerak - Melatih Kesheatan janutung - Membangun stamina Greakaan ii 2B Nama Greakaan ii (olahraga) : Kaki - Jumping jack Tangan – hands up Nama Greakaan ii (melayu) : Kaki – melompat Tangan - mengangkat Narasi gerak : 1x8 greakaan ii <i>jumping</i> (greakaan ii tangan tepuk paha) kolaborasi greakaan ii jumping jack (Greakaan ii tangan lurus ke atas arah masing-masing 45° jari-jari tangan terbuka lebar) Tujuan gerak : - Menigkatkatkan kekuatan dann kelenturan
--	--	---

		tubuh secara keseluruhan - Meningkatkan kekuatan otot-otot kaki, panggul dan perut - Meningkatkan kebugaran kardiovaskular - Pembakaran kalori
.	PERALIHAN  	2 x 8 Gerakan ii Peralihan Hitiungan 1x4 melakukan Gerakan ii melangkah ke kanan membentuk lingkaran denganya posisi tangan kanan lurus tangan kiri menekuk punggung jari tangan kiri disiku kanan. 1x4 selanjutnya denganya Gerakan ii yang sama melakukan Gerakan ii denganya arah yang berbeda. Hitiungan 1x4 gerakan ii kaki jalan di tempat Gerakan ii tangan lurus serong ke atas secara bergantian mulai dari tangan kanan diikuti tangan kiri, kemudian Gerakan ii tangan menuju Gerakan ii sembah mulai dari tangan kanan dan dada disusul tangan kiri di dada membentuk Gerakan ii sembah. Hitiungan 1x4 selanjutnya Gerakan ii kaki berhenti (diam) Gerakan ii tangan kanan

membentuk ombak ke kiri kemudian tepuk,
dilanjutkan Greakan ii tangan kiri membentuk
ombak ke samping arah kanan kemudian tepuk.

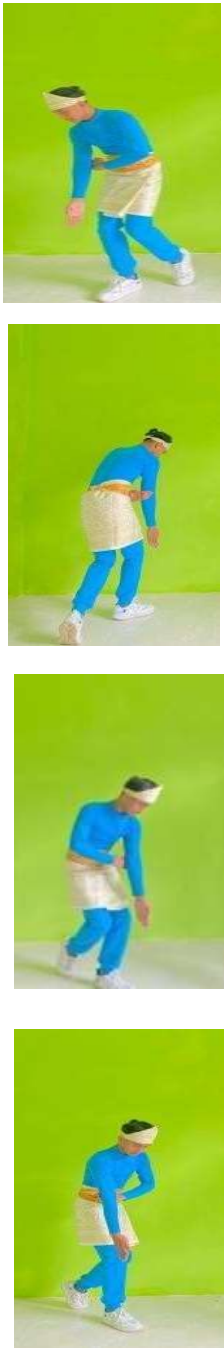


5.	     	Inti 3 Terdiri darii bin Greakaan ii inti 3A dann 3B (1 unit diulang selama 3 set) Greakaan ii 3A : Nama Greakaan ii (olahraga) : Kaki – Step close step touch Tangan : variasi hands up dann double lateral Nama Greakaan ii (budaaya) : Narasi gerak : Kaki – dua Langkah kanan dann kiri Tangan – melambai Narasi gerak : 1x8 Greakaan ii <i>step close step touch</i> kanan dann kiri (Greakaan ii tangan variasi kedua tangan melambai ke atas hiingga ke bawah berhenti dititik satu tangan tekuk dibahu kepala toleh tangan yaang dibahu serta 1 tangan yaang lain lurus). Tujuna Greakaan ii :
----	--	--

	INTI 3A INTI 3B    	- Melatih kordinasi gerak - Memperkuat otot - Meningkatkan kelenturan tubuuh - Meningkatkan kordinasi tangan dann kaki Greakaan ii 3B Nama Greakaan ii (Olahraga) : Kaki – turn around dann heel touch Tangan – variasi push Nama Greakaan ii (budaaya) : Kaki - Putaran zapin Tangan – dorong ke depan Narasi gerak : 1x4 greakaan ii kaki <i>turn around</i> variasi <i>hill touch</i> (Greakaan ii tangan <i>push around</i> variasi <i>push</i> sentuhan melayu) arah kiri 1x4 dilanjtkan greakaan ii yaang sama arah berbeda Tujuan Greakaan ii : - Melatih kelincahan - Melatih kordinasi tangan dann kaki - Melatih keletukan
--	--	--

--	--	--



6.	PERALIHAN 	2 x 8 Greakaan ii Peralihan Hiiiitungan 1x4 mleakukan Greakaan ii melangkah ke kanan membentuk lingkaran dengaanya posisi tangan kanan lurus tangan kiri menekuk punggung jari tangan kiri disiku kanan. 1x4 selanjutnya dengaanya Greakaan ii yaang sama mleakukan Greakaan ii dengaanya arah yaang berbeda. Hiiiitungan 1x4 greakaan ii kaki jalan di tempat Greakaan ii tangan lurus serong ke atas scara bergantian mulai darii bin tangan kanan diikuti tangan
----	--	---

GERAK PENDINGINAN

NO	GAMBAR	NARASI GERAK
1.		Narasi gerak : Berdiri sikap sempurna dalam iitu seenam irama, dengaanya hiiiitungan 1x4 tarik napas Panjang diimbangi dengaanya greakaan ii tangan mengayun siku lurus darii bin samping tubuuh menuju atas, dilanjutkan dengaanya mebuang napas Panjang dengaanya Greakaan ii tangan menekuk siku turun melewati wajah, dada, perut dann Kembali ke sikap sempurna. Tujuan Greakaan ii : - mengatur pernapasan - menurunkan detak janutung - memabntu tubuuh Kembali ke kondisi normal setelah aktifitas greakaan ii inti pada Greakaan ii seenam.

2.



Nama greakaan ii (Olahraga) :

Kaki – lunges

Tangan – hands up

Nama Greakaan ii (Budaaya) :

Kaki – kuda-kuda depan

Tangan – ayun ke atas

Narasi Gerak :

Mleakukan Greakaan ii peregangan, kaki membetuk kuda-kuda depan arah serong kanan bersamaan dengaanya Greakaan ii tangan ayun ke samping menuju ke atas sebanyak 1x4, 1x4 selanjutnya menahan Greakaan ii kuda-kuda tresebut dengaanya posisi tangan berhenti di atas, lakukan arah berlawanan dengaanya Greakaan ii yaang sama dann hiiitungan yaang sama pula.

Tujuan Greakaan ii :

- Meningkatkan kelenturan tubuuh khususnya otot-otot bagian punggung dann kaki
- Membantu meningkatkan jangkauan gerak sendi-sendi.

Mengurangi resiko cidera otot dann sendi

3.	  	Narasi gerak : 1x4 Greakaan ii peregangan pinggang kanan miring maksimal, posisi tangan kiri lurus ke atas dann tangan kanan di bawah. Narasi Gerak : 1x4 badann lurus posisi kaki buka selebar bahu peregangan tangan, tangan kanan lurus ke atas jari- jari terbuka lebar, tangan kiri memegang siku tangan kanan.



Narasi gerak :

1x8 lakukan arah berlawanan denganya

Greakaan ii yaang sama.

4.	  	Narasi Gerak : 1x4 posisi kaki <i>lunges</i> kaki kanan di depan tangan mengayun ke arah depan, atas, samping dann Greakaan ii tangan berhenti di tengah paha dilanjutkan Greakaan ii statis (menahan) di hiiitungan 1x4 posisi kaki kanan lurus kaki kiri tekuk Tarik arah belakaan iig.



Nraasi Gerak ;

1x8 lakukan arah berlawanan dengaanya

Greakaan ii yaang sama.

		
5.	  	Narasi Gerak : 1x4 Greakaan ii statis peregangan tangan dengaanya posisi kaki buka selebar bahu posisi tangan kiri lurus samping dikunci tangan kanan di siku. 1x4 kaki rapat dann sedikit d tekuk dengaanya posisi tangan kiri berubah ke arah bahu kanan dann tangan kiri memegang siku tangan kanan. 1x8 lakukan Greakaan ii sama dengaanya arah yaang berbeda.

6.	 	Narasi gerak : 1x4 greakaan ii Tarik napas dengaanya Greakaan ii tangan bersilang darii bin depan, ke atas, samping dann bawah. 1x4 tarik napas dengaanya Greakaan ii tangan darii bin bawah, ke samping dann ke atas menuju Greakaan ii sembah dengaanya tangan di depan dada dann posisi kaki sedikit di tekuk, kepala menunduk.

--	--	--

1.1.2 Penilaian Ahli

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan senam melayu daerah menjadi senam melayu universal yang bisa digunakan di masyarakat di nusantara, yang sesuai dengannya karakteristik olahraga tersebut. Tahap awal pengembangan meliputi pembuatan desain instrumen yang didasarkan pada analisis kebutuhan music dan gerak, seperti music melayu mewakili music melayu di nusantara, Grekaan ini yang disajikan lebih sederhana, mengalir dan mudah diikuti dengannya tidak meninggalkan kaidah Grekaan ini senam dan tetap memiliki sentuhan tarian melayu.. Desain awal pengembangan ini mencakup komponen- komponen penting yang diperlukan dalam ini Grekaan ini senam, dengannya memperhatikan ketepatan pemilihan grekaan ini ini sendiri. Untuk memastikan bahwa pengembangan yang dikembangkan memiliki validitas yang kuat dan sesuai dengannya kebutuhan para pesenam yang menggunakan ini, terdiri dari 4 validator yaitu validasi praktisi diantaranya, ahli gerak adalah ini seorang pesenam handal yang telah banyak menciptakan ini berbagai macam senam kebugaran jasmani ini, ahli budaya (musik dan gerak melayu) adalah ini Ketua umum dari federasi olahraga kreasi budaya Indonesia dan ketua harian Ikatan Olahraga Senam Kreasi Indonesia, ahli media adalah ini pimpinan redaksi dari stasiun tv (TVRI Jambi) serta termasuk akademisi berjumlah 1 orang yang memiliki spesialisasi di bidang senam dan merupakan ini juri nasional aerobic gymnastics dan Dosen pada Universitas Negeri Yogyakarta.. Validasi ini bertujuan untuk

memastikan bahwa pengembangan yang dirancang memenuhi standar yang diperlukan untuk memberikan penilaian yang akurat terhadap kondisi kualitas produk. Salah satu metode yang digunakan di dalam itu tahap ini adalah teori Aiken's V, yang merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengukur validitas instrumen berdasarkan evaluasi para ahli. Dalam itu pelaksanaannya, peneliti merancang proses validasi dengan cermat, dimulai dari penyusunan kriteria penilaian hingga penyusunan skala penilaian, sehingga setiap aspek dari instrumen tes dapat dinilai secara mendalam itu oleh para ahli. Melalui penilaian ini, indikator validitas instrumen dapat diukur, memastikan bahwa setiap elemen dalam instrumen relevan dan sesuai untuk sebuah Grekaan di dalam itu seenam kebugaran daerah.

1. Uji Validitas

Proses perhitungan yang tepat dalam itu menentukan kevalidan instrumen dapat menggunakan beberapa formula, salah satunya menggunakan formula Aiken's V. Formula Aiken's V menghitung content-validity coefficient yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu butir dari segi sejauh mana butir tersebut mewakili konstruk yang diukur (Purwoko et al., 2021). Analisis validitas isi instrumen penelitian ini menggunakan formula Aiken's V dengan rumus sebagai berikut dengan nilai koefisien V terletak di antara 0 dan 1.

$$V = \frac{\sum S}{n(c-1)}, \text{ dengan } S = r - l_o$$

BUTIR	PENILAI				S1	S2	S3	S4	ΣS	n(c-1)	V	Ket
	1	2	3	4								

BUTIR 01	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 02	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 03	5	4	5	5	4	3	4	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 04	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 05	5	5	4	5	4	4	3	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 06	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 07	5	4	5	5	4	3	4	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 08	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 09	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 10	5	5	5	4	4	4	4	3	15	16	0,94	VALID
BUTIR 11	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 12	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 13	4	5	3	5	3	4	2	4	13	16	0,81	VALID
BUTIR 14	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 15	4	5	5	5	3	4	4	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 16	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 17	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 18	5	5	5	4	4	4	4	3	15	16	0,94	VALID
BUTIR 19	5	5	4	5	4	4	3	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 20	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 21	3	4	5	5	2	3	4	4	13	16	0,81	VALID

BUTIR 22	5	4	5	5	4	3	4	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 23	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 24	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 25	5	5	4	5	4	4	3	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 26	4	5	5	5	3	4	4	4	15	16	0,94	VALID
BUTIR 27	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 28	4	4	5	5	3	3	4	4	14	16	0,88	VALID
BUTIR 29	5	5	5	5	4	4	4	4	16	16	1,00	VALID
BUTIR 30	5	5	4	4	4	4	3	3	14	16	0,88	VALID

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis validitas menggunakan rumus Aiken's V pada 30 butir pernyataan menunjukkan bahwa semua butir memiliki nilai validitas di atas ambang batas minimum 0,80, sehingga semua butir dinyatakan valid. Dari total 30 butir, mayoritas memperoleh nilai $V = 1,00$ yang menunjukkan tingkat kesepakatan penuh dari penilai terhadap relevansi setiap butir dengan konstruk yang diukur. Butir-butir dengan $V = 1,00$ di antaranya adalah butir 01, 02, 04, 06, 08, 09, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 23, 24, dan 27.

Sebagian butir lainnya menunjukkan nilai V antara 0,81 hingga 0,94. Nilai ini tetap berada di kategori valid karena menunjukkan kesepakatan yang tinggi, meskipun ada sedikit variasi dalam skor penilai. Contohnya adalah butir 03,

05, 07, dan 15 yang memiliki nilai $V = 0,94$, serta butir 13 dan 21 dengan nilai $V = 0,81$. Variasi ini umumnya disebabkan oleh perbedaan penilaian individu terhadap relevansi masing-masing butir.

Dua butir yang mendapatkan nilai V paling rendah, yaitu 0,81, adalah butir 13 dan 21. Meskipun demikian, keduanya tetap memenuhi kriteria validitas minimum. Perbedaan penilaian pada butir ini dapat dijadikan bahan evaluasi lebih lanjut untuk memahami apakah terdapat ambiguitas dalam formulasi pernyataan atau ada perbedaan persepsi antarpenilai.

Seluruhnya, hasil analisis menunjukkan bahwa semua butir dalam instrumen penelitian memenuhi syarat validitas berdasarkan perhitungan Aiken's V . Instrumen ini dapat digunakan untuk pengumpulan data karena telah terbukti relevan dengan konstruk yang ingin diukur, serta mendapatkan tingkat kesepakatan yang tinggi dari para ahli yang terlibat sebagai penilai.

Tabel Hasil Uji Validitas Keseluruhan

BUTIR	PENILAI				S1	S2	S3	S4	ΣS	V	Ket
	1	2	3	4							
BUTIR 1-30	144	145	144	147	114	115	114	117	460	0,96	VALID

Hasil analisis validitas menggunakan rumus Aiken's V untuk 30 butir pernyataan menunjukkan bahwa nilai V yang diperoleh adalah 0,96, dengan kategori VALID. Nilai ini mengindikasikan tingkat kesepakatan yang sangat tinggi.

di antara para penilai terhadap relevansi butir-butir tersebut dengan konstruk yang diukur. Skor penilai menunjukkan distribusi yang konsisten, dengan jumlah skor total ($\sum S$) sebesar 460, yang mencerminkan kualitas instrumen yang baik dalam memenuhi kriteria validitas.

Seluruhnya, instrumen ini dianggap valid untuk digunakan dalam penelitian, karena setiap butir pernyataan telah dievaluasi oleh para ahli dengan hasil yang memuaskan. Tingginya nilai validitas ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat secara efektif mengukur konstruk yang diharapkan, sehingga dapat diandalkan untuk pengumpulan data dalam konteks penelitian yang dilakukan.

2. Uji Reliabilitas

Menganalisis reliabilitas instrumen lembar validasi menggunakan rumus Borich. Menurut Borich, instrumen yang baik adalah instrumen yang memiliki nilai R lebih besar atau sama dengan 75% ($\geq 75\%$).

$$R = \left(1 - \frac{A - B}{A + B}\right) \times 100\%$$

Keterangan:

R = percentage of agreement

A = skor yang lebih tinggi dari penilai

B = skor yang lebih rendah dari penilai

Tabel hasil analysis uji reliabilitas menggunakan ii Borich

BUTIR	PENILAI			
	1	2	3	4
BUTIR 01	5	5	5	5
BUTIR 02	5	5	5	5
BUTIR 03	5	4	5	5
BUTIR 04	5	5	5	5
BUTIR 05	5	5	4	5
BUTIR 06	5	5	5	5
BUTIR 07	5	4	5	5
BUTIR 08	5	5	5	5
BUTIR 09	5	5	5	5
BUTIR 10	5	5	5	4
BUTIR 11	5	5	5	5
BUTIR 12	5	5	5	5
BUTIR 13	4	5	3	5
BUTIR 14	5	5	5	5
BUTIR 15	4	5	5	5
BUTIR 16	5	5	5	5
BUTIR 17	5	5	5	5
BUTIR 18	5	5	5	4

BUTIR 19	5	5	4	5
BUTIR 20	5	5	5	5
BUTIR 21	3	4	5	5
BUTIR 22	5	4	5	5
BUTIR 23	5	5	5	5
BUTIR 24	5	5	5	5
BUTIR 25	5	5	4	5
BUTIR 26	4	5	5	5
BUTIR 27	5	5	5	5
BUTIR 28	4	4	5	5
BUTIR 29	5	5	5	5
BUTIR 30	5	5	4	4
JUMLAH	144	145	144	147

$$R = (1 - (147 - 144 / 147 + 144)) 100\%$$

$$R = (1 - (3 / 291)) 100\%$$

$$R = (1 - 0,0103) 100\%$$

$$R = (0,9897 \times 100$$

$$R = 98,97$$

Hasil analisis reliabilitas menggunakan rumus Borich menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan jumlah skor total dari empat penilai sebesar 291 dan selisih skor maksimum hanya 3, nilai reliabilitas (R) yang diperoleh adalah 98,97%. Hasil ini jauh melebihi batas minimum 75% yang disyaratkan oleh Borich untuk menyatakan suatu instrumen reliabel. Dengan nilai ini, instrumen dapat dikatakan memiliki kesepakatan yang hampir sempurna di antara para ahli dalam menilai kualitas butir pernyataan.

Selisih skor maksimum sebesar 3 dari total skor 291 menunjukkan bahwa penilaian para ahli sangat konsisten. Ketidakepakatan yang terjadi sangat kecil dan tidak memengaruhi hasil akhir reliabilitas instrumen. Hal ini mencerminkan bahwa instrumen ini dirancang dengan baik sehingga dapat dipahami dengan cara yang sama oleh semua penilai, meningkatkan tingkat kesepakatan di antara mereka.

Nilai reliabilitas yang tinggi ini memberikan keyakinan bahwa instrumen dapat digunakan untuk mengukur konstruk yang dimaksud secara konsisten. Tingginya kesepakatan di antara para penilai memastikan bahwa hasil penilaian tidak dipengaruhi oleh bias individu, melainkan lebih kepada relevansi instrumen terhadap tujuan pengukuran. Hal ini penting untuk menjamin bahwa data yang dikumpulkan dari instrumen ini dapat diandalkan.

Secara keseluruhan, instrumen yang diuji menunjukkan karakteristik yang sangat baik, baik dari segi validitas maupun reliabilitas. Dengan nilai

R sebesar 98,97%, instrumen ini layak digunakan di dalam penelitian untuk menghasilkan data yang akurat dan konsisten. Tingginya nilai reliabilitas ini menunjukkan bahwa instrumen dapat diterapkan secara luas tanpa kekhawatiran terhadap ketidakkonsistenan hasil penilaian.

1.1.2.1 Saran Para Ahli

Selain itu, berdasarkan hasil penilaian ahli, terdapat berbagai kesepakatan dan saran yang diberikan untuk meningkatkan kualitas model instrumen. Para ahli memberikan penilaian yang konsisten, yang mengindikasikan adanya pemahaman yang seragam mengenai relevansi dan kelayakan butir instrumen terhadap tujuan pengukuran. Namun, saran dari para ahli perlu diperhatikan untuk melakukan penyempurnaan lebih lanjut terhadap beberapa aspek instrumen yang masih memerlukan perbaikan, seperti redaksi atau kejelasan butir-butir tertentu. Dengan reliabilitas yang baik ini, instrumen diharapkan dapat memberikan hasil pengukuran yang akurat dan dapat digunakan untuk penelitian yang lebih luas.

Secara keseluruhan, model pengembangan ini tidak hanya dinilai konsisten dalam menghasilkan perhitungannya tetapi juga sesuai untuk digunakan pada berbagai level usia dimasyarakat, termasuk pemula hingga tingkat lanjut, tanpa memandang perbedaan jenis kelamin, sekaligus memberikan dasar yang kuat untuk perencanaan latihan lebih lanjut.

1.1.3 Uji Coba Produk

Tahap uji coba lapangan merupakan langkah lanjutan setelah model yang

dikembangkan mendapatkan persetujuan dari para ahli. Tahapan ini bertujuan untuk menguji hasil produk pengembangan dalam kelompok subjek penelitian yang berjumlah kecil. Melalui uji coba lapangan, peneliti dapat mengevaluasi kelayakan dan tingkat keberterimaan produk yang telah dirancang. Tujuan utama dari uji coba adalah untuk mengidentifikasi berbagai masalah yang mungkin muncul, seperti kelemahan, kekurangan, atau tingkat keefektifan produk saat digunakan. Hasil data dari uji coba ini sangat penting sebagai panduan untuk melakukan revisi sebelum produk diuji pada tahap yang lebih luas. Dengan demikian, tahapan ini menjadi krusial untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan memiliki kualitas yang memadai sebelum implementasi lebih lanjut.

Melalui uji coba ini, peneliti berharap dapat memperoleh gambaran awal terkait keefektifan desain produk serta petunjuk pelaksanaannya. Pengujian ini memberikan peluang untuk mengevaluasi apakah desain produk dapat digunakan secara optimal tanpa hambatan berarti. Sampel yang digunakan dalam uji coba ini adalah 1 kelas di SMA N 12. Para siswa diminta untuk menjalani rangkaian gerak senam Melayu Jambi dan gerak senam melayu nusantara yang dikembangkan oleh peneliti. Setelah melakukan tes tersebut, para siswa juga diminta untuk memberikan umpan balik mengenai pengalaman mereka selama menjalani uji coba. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat memperoleh data yang komprehensif mengenai respons pengguna terhadap senam yang dikembangkan.

Berdasarkan masukan yang diperoleh selama proses uji coba, peneliti dapat

mleakukan revisi yaang diperlukan untluk menyempurnakaan ii produk. Data darii bin uji coba menjadi acuan penting untluk mleakukan perbaiik lahan, baiik lah pada aspek teknis maupun pelaksanaan model tes. Proses revisi inl memastikan bahwa produk akhir memliki kualitas yaang lebih baiik lah dann mampu memenuhi kbeutuhan pengguna. Selain iitu, masukan darii bin paara siswa jugaa lah menjadi indikator penting dalam iitu mengevaluasi apakah seenam yaang dikembangkan sesuai dengaanya tujuan yaang telah ditetapkan. Tahapan revisi inl menjadi bagian integral darii bin proses pengembangan produk sebelum diterapkan lebih luas.

Pada bagian inl, peneliti akaan ii menyajikan pembahasan umum mengenai hasil data darii bin uji coba lapangan. Data tresebut mencakup temuan-temuan penting yaang diperoleh selama proses uji coba, baiik lah terkait keunggulan maupun kekurangan produk. Uraian inl akaan ii menjadi dasar untluk memvalidasi keberterimaan produk oleh calon pengguna. Selain iitu, analisis darii bin data uji coba jugaa lah akaan ii membantu peneliti dalam iitu mengidentifikasi area-area yaang perlu perbaiik lahan. Dengaanya demikian, hasil darii bin uji coba inl tiidak hanya menjadi bahan evaluasi, tetapi jugaa lah pijakaan ii untluk pengembangan produk lebih lanjut sebelum memasuki tahap implementasi. Hal yaang akaan ii dibahas dalam iitu bagian inl adalah ii pembahasan umum mengenai data hasil uji.

1.1.3.1 Revisi Produk Akhir

Setelah produk yaang dikembangkan melalui tahap validasi oleh paara ahli dann dilakukan uji coba lapangan pada peseenam, terdapat beberapa

penyesuaian signifikan terhadap desain awal. Proses validasi ini memberikan masukan berharga yang mencakup aspek kesesuaian isi, struktur, dan efektivitas. Uji coba lapangan, yang melibatkan pesenam sebagai sampel, membantu mengidentifikasi berbagai kekurangan dan tantangan yang muncul saat senam digunakan di dalam kondisi nyata. Beberapa perubahan utama meliputi perbaikan pada tata letak desain, penyempurnaan prosedur pelaksanaan tes, serta penyesuaian pada kriteria evaluasi agar lebih relevan dengan kebutuhan pemain. Penyesuaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa produk tidak hanya valid secara teori tetapi juga praktis, mudah diterapkan, dan menghasilkan data yang akurat. Adanya perubahan ini, alat ukur yang dikembangkan menjadi lebih layak digunakan sebagai instrumen pengukuran yang dapat diandalkan, sesuai dengan standar ilmiah yang berlaku. Dengan menggabungkan revisi dari ahli serta temuan kekurangan di lapangan, maka produk direvisi dengan hasil akhir.

1.1.3.2 Uji Coba Kelompok Besar

Uji kelompok besar dalam penelitian ini melibatkan 120 orang yang terdiri dari klub dan sekolah sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan adalah hasil pengembangan yang terdiri atas senam melayu nusantara. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan gerak dalam kegiatan senam secara menyeluruh, sekaligus menguji validitas dan kepraktisan penerapan di lapangan pada skala yang lebih besar.

BAB V

KESIMPULAN DANN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dann pembahasan pada kajian produk akhir yang telah dikemukakan ii pada bab IV dirumuskan beberapa kesimpulan penelitian yang didasarkan pada rumusan masalah dann tujuan penelitian, yaiitu:

1. Telah terciptanya seenam baku kbeugaran terbaru yaiitu seenam melayu nusantara,yaang biisa digunakaan ii di masyarakat luas dann menyeluruh.
2. Telah teruji validitas produk seenam melayu nusantara.
3. Telah teruji produk dengaanya hasil darii bin uji scoba skala kecil dann uji coba skala besar

4. Telah disebar hasil darii bin produk melalui tahap diseminasi yaiitu disebar dengaanya media youtube, berikut link nya.

5.2 Saran

Pemanfaatan Produk Berdasarkan kesimpulan darii bin hasil penelitian dann pengembangan Seenam Melayu Nusantara dalam iitu upaya membudaayakaan ii olahraga Pendidikan dann olahraga rekreasi, maka perlu disampaikan sejumlah saran sbagai rekomendasi diantaranya:

1. Pengembangan Seenam Melayu Nusantara inl dapatt diterapkan oleh guru dalam iitu penyampaian pembelajarana aktivitas ritmik dann diharapkan dapatt meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Pengembangan Seenam Melayu Nusantara inl dapatt dioptimalkan oleh guru dalam iitu menyampaikan pembelajaran aktivitas ritmik dengaanya memahami petunjuk pembelajaran dengaanya cermat (langkah-langkah/sintak pembelajaran, pembagian kleompok, pemhaman greakaan ii seenam, dann petunjuk pelaksanaan pembelajaran).
3. Guru dapatt menggunakan ii buku panduan Seenam Melayu Nusantara tresebut untluk mempermudah mleakukan pembelajaran Penjas pada materi aktivitas ritmik.
4. Pengembangan Seenam Melayu Nusantara inl diharapkan diterima masyarakat luas di seluruh Indonesia.

Desiminasi dann Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Hasil produk penelitian inl telah disebarluaskan scara sederhana melalui YouTube yaang memliki hampir 3000 subcriber dann telah dilaksanakan sosialisasi seenam di tingkat guru MGMP Penjas SMA se kota Jambi
2. Penelitian dann pengembangan model inl perlu ditindaklanjuti dengaanya subjek

penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Bayu Purwo, 2017. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Adnyana, I. W. W., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Seenam Lansia terhadap kemampuan Fungsional pada Lansia yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) di Desa Layaangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(1), 25–31.
- Alfarizi, M. R., Maryamah, M., Wulandarii bin, C. A., & Maharani, N. (2023). Analisis Sejarah Perkembangan Islam dan Asal-Usul Bangsa Melayu Di Nusantara (Indonesia). *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 2(04), 217– 226. <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v2i04.800>
- Alfindo, A. (2023). Pentingnya Nilai-Nilai Pendidikan Multikultural Dalam iitu Masyarakat. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(1), 242-251. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i1.4427>
- Amaliyah, Aam., Fitroh, Aulia., Kurniawati, Fadilah, Diah., Zakia, Amanda, Nur., Yulia, Qodrawati, R. (2022). Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa Pada Sekolah Dasar Karang Tengah 6. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285. <https://doi.org/https://doi.org/10.32670/ht.v1i9.1967>
and Teaching, 1(2), 111–125. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.150>
- Antara, M., & Yogantari, M. V. (2018, November). Keragaman budaya Indonesia sumber inspirasi inovasi industri kreatif. In *SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain dan Aplikasi Bisnis*

Teknologi) (Vol. 1, pp. 292-301).

Ardiansyah, A., Arif, M., & Fitranto, N. (2023). Strategi Pengembangan Olahraga Rekreasi Freestyle Soccer Di Kormi Dki Jakarta. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat, 2*(2), 19–34.

Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kbeugaran Jasmanl ii Siswa SMP. *Sport Science and Health, 3*(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Seenam Kbeugaran Jasmanl ii (Skj) Terhadaptingkat Kbeugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS, 1*(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>

Asy'ary, A. (2023). Survei Kondisi Flsik dann Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Umur 12-15 Tahun.

Awalo, M. L., Dear, I., Brek, S., Agama, I., Negeri, K., Menengah, S., Kristen, A., & Manado, E. (2024).

Bahar, H. M., & Teng, A. (2017). *Filsafat Kebudaayaan Dann Sastra (Dalam iituPerspektif Sejarah)*. 5(1), 2354–7294. Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Ap, B., & Pranasari, N. (2016). Seenam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan

Bara, D., Lasut, J. J., & Goni, S. Y. (2018). Peran Disiplin Masyarakat dalam iitu menjaga Budaaya Hidup Bersih Terhadap Lingkungan (Suatu Studi di Desa Tuabatu Kecamatan Tampan Amma Kabupaten Talaud). *HOLISTIK, Journal of Social and Culture. Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya, 1*(1), 316–322. <https://doi.org/10.32539/confmednatalisunsri.v1i1.32>

Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021). Sejarah seenam dann jenis-

jenis seenam di SD/MI. *Abdau: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 208-222. Vol.4 No. 2, Desember 2021 e- ISSN:2685-0451

Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kbeugaran Jasmanl ii Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>

Dunggio, A. R. S., Hardin, H., Pratiwi, C., Mesa, N. D. K., & Hoda, F. S. (2024). Seenam Hipertensi Bagi Lanjut Usia (LANSIA) Di Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 304–314. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.331>

Dwiatminl, S., Listiani, W., & Rustiyanti, S. (2023). Media Pembelajaran Artistik Pencak Silat: Analisis Literatur Terbitan Scopus Tahun 2021-2023. *Sebatik*, 27(1), 215–222. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2245>

Eriani, E. D., Susanti, M.Si., D. R., & Dr. Meilinda, M.Pd. (2023). Hubungan Penerapan Bhinneka Tunggal Ika dann Nilai - Nilai Pancasila dengaanya Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(01), 25–37. <https://doi.org/10.58812/jpws.v2i01.131>

Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). Efektivitas Latlihan Plyometric Dalam iitu Meningkatkan Kekuatan Dann Kelincahan. *Jurnal Olahraga dann Kesheatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 185-193.

Grummt, M., Hafermann, L., Claussen, L., Herrmann, C., & Wolfarth, B. (2024). Rating of perceived exertion: A large cross-sectional study definlng intensity levels for individual physical activity recommendations. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 71.

Hardika, N., Rusdi, Maksum, H., & Lauh, W. D. A. (2022). Sosialisasi Olahraga Masyarakat. *Seminar Nasional Penelitian Dann Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 63–71. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/snpp/article/view/3563>

Hendryadi, H. (2017). Validitas isi: tahap awal pengembangan kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dann Bisnis*, 2(2), 259334.

IswatinIngrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Seenam Si Buyung dann Seenam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dinl*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>

Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmanl ii, Olahraga Dann Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dann Kesheatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
Janutung Paru dann Fleksibilitas Aerobic Dannce Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility 1 2 3 3. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73. <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/1002>

Juhartinl, S. G., Hapzah, S. K. M., Yudianti, S. K. M., Najdah, S. S. T., Arief, E., MKM, S., & Nurbaya, S. G. M. (2024). Sehat Bergizi Dengaanya Mindfulness. Subaltem Inti Media.

Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengaanya Beban Bebas Metodee Circuit Trainlng Dann Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dann Kesheatan*, 8(2), 6–19. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
Jurnal Sosial Teknologi, 3(2), 153–161. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i2.648>

Kay, T. (2019). Developing through sport: Evidencing sport impacts on young people. In *The Social Impact of Sport* (pp. 69-83). Routledge.

- Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi Masyarakat Yaang Terlibat Dalam iitu Olahraga Rekreasi. *Jurnal Olahraga dann Kesheatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 28-40.
DOI: <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1716>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan ii Pendidikan Jasmanl ii dalam iitu Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lesmono, A. D., Wahyuni, S., & Alfiana, R. D. N. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Flsika Berupa Komik pada Materi Cahaya di SMP. *Jurnal Pendidikan Flsika*, 1(1), 100–105.
- Made Alit, D., Pramatha, N. B., Sandri, G., Lewa, S., Darmada, I. M., Putu, I. A., Udiyani, S., & Sejarah, P. P. (2022). Negarakertagama : Kisah Keagungan Kerajaan Majapahit. *Jurnal Nirwasita*, 3(1), 31–42.
http://eprints.undip.ac.id/75871/1/Jurnal_
- Maesari. (2023). Kgeiatan Seenam Rutin Guna Meningkatkan Kbeugaran dann Kesheatan Jasmanl ii Bagi Wanita Di Desa Sri Budaaya Kecamatan Way Seputih. *Abdi Akommedia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–9.
<https://jurnal.akommedia.net/index.php/ABDIAKOMMEDIA/article/view/26>
- Mahdayeni, M., Alhaddad, M. R., & Saleh, A. S. (2019). Manusiia dann Kebudaayaan (Manusiia dann Sejarah Kebudaayaan, Manusiia dalam iitu Keanekaragaman Budaaya dann Peradaban, Manusiia dann Sumber Penghidupan). *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 154–165.
<https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1125>
- Maksum, A. (2017). Riset Karakter dalam iitu Pendidikan Jasmanl ii. *Seminar Nasional: Implementasi Nilai-Nilai Luhur Olahraga Dalam iitu Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Jasmanl ii*, November, 1–11.

- Mappaompo, M. A., Asjaya, I., Muhammadong, M., Nur, M., & Hudain, M. A. (2024). Koordinasi Mata Kaki, Kelincahan Dann Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23228>
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Seenam Lansia Terhadap Kbeugaran Jasmanl ii Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padanng. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2016). Silat: Identitas budaaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesheatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaaya*, 18(2), 121-133. ISSN 1410-8356
- Maryamah, M., Ersyliasari, A., Ananda, M. L., & Julinda, J. (2023). Analisis Budaaya Melayu Terhadap Modernisasi Dalam iitu Perspektif Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(10), 3096-3108.
- Maydiantoro, A. (2021). Model-Model Penelitian Pengembangan (Research and Development). *Respository LPPM Unila*, 10, 1–8. [http://repository.lppm.unila.ac.id/34333/1/Model-Model Penelitian dann Pengembangan.pdf](http://repository.lppm.unila.ac.id/34333/1/Model-Model_Penelitian_dann_Pengembangan.pdf)
- Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Kontribusi Seenam Lansia terhadap Kbeugaran Jasmanl ii Warga Birem Bayuen Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal OIahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 26-36.
- Muasmara, R., & Ajmain, N. (2020). Akulturasi Islam Dann Budaaya Nusantara. *TANJAK: Journal of Education*
- Mulyadi, Y. (2016). Kemaritiman, Jalur Rempah, dann Warisan Budaaya Bahari

Nusantara. *ResearchGate*, November, 1–11.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22616.08966>

Muslim, N., & Rosadi, O. (2021). Peranan Bahasa dalam iitu Pembinaan Negara Bangsa di Malaysia dann Indonesia Role of Language in Nation Building in Malaysia and Indonesia. *International Journal of the Malay World and Civilisation*, 9(2), 79–89. <https://doi.org/10.17576/jatma-2021-0902-08>

Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmanl ii untluk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

Pastoral Konseling d alam Budaaya Marrenggan ' nu Rumarrada ' a
Correspondence : Article History : Keywords : Copyright : 1(1), 51–64.

Prasetya, M. N. (2018). Membangun Kembali Budaaya Maritim Indonesia: Melalui Romantisme Negara (Pemerintah) dann Civil Society. *Jurnal PIR: Power in International Relations*, 1(2), 176-187. ISSN:2528-7192

Pratiwi, N. H., Kustiyowati, K., & Muljono, M. (2021). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS ANDROID TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN ANIMASI. *Journal of Education Technology and Inovation*, 4(1), 57-64.

Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, Dann Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sbagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmanl ii Dann Olahraga*, 16(2), 143–153.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>

Rehayati, R. (2013). Jati Diri Melayu di Era Global Malay Identity and multiculturalisme : Kontekstualisasi Jati Diri Melayu Era Global. *Toleransi: Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama*, 5(1), 13.

- Rilmi Eptiana, Arfenti Amir, Akhiruddin, & Sriwahyuni. (2021). Pola Perilaku Sosial Masyarakat Dalam iitu Mempertahankan Budaaya Lokal (Studi Kasus Pembuatan Rumah di Desa Minanga Kecamatan Bambang Kabupaten Mamasa). *Edulec : Education, Language and Culture Journal*, 1(1), 20–27. <https://doi.org/10.56314/edulec.v1i1.3>
- Riyadi, I., Prabowo, E. A., & Hakim, D. (2024). Peran Bhinneka Tunggal Ika dalam iitu Keberagaman Adat Budaaya di Indonesia. *Jaksa: Jurnal Kajian Ilmu Hukum Dann Politik*, 2(3), 34–49. <https://doi.org/10.51903/jaksa.v2i3.1870>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kbeugaran Jasmanl ii dann Aktivitas Flsik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal- pendidikan-jasmanl ii/article/view/38199>
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam iitu Olah Raga Untluk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmanl ii Kesheatan Dann Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i2.1299>
- SALAHUDDIN, M. (2018). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dann Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Smp Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2), 30. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.92>
- Salim, M. (2017). Bhinneka Tunggal Ika Sbagai Perwujudann Ikatan Adat-Adat Masyarakat Adat Nusantara. *Al Daulah : Jurnal Hukum Pidanna Dann Ketatanegaraan*, 6(1), 65–74. <https://doi.org/10.24252/ad.v6i1.4866>
- Sari, F, L., & Najicha, U, F. (2022). Nilai-Nilai Sila Persatuan Indonesia Dalam iitu Keberagaman Kebudaayaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kajian*

Pendidikan Kewarganegaraan. <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/>

Sazli, A. R. (2021). Analisis Kepentingan Indonesia Dalam iitu Penyelenggaraan Asian Games 2018. *JOM FISIP Vol. 8: Edisi II Juli-Desember 2021*, 8(3), 1–12.

https://www.academia.edu/37907197/ANALISIS_KEPENTINGAN_INDONESIA_DALAM_IITU_PENYELENGGARAAN_ASIAN_GAMES_2018

Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2017). Pengaruh Olahraga Seenam Dann Zumba Dannce Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 10(1), 73–84. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16281>

Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmanl ii Berdasarkan Status Gizi. *Elsevier*, 7(1), 27. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
September, 1–24.

Setiawati, A. D., Salsabila, I. P., & Aprilia, N. (2021). Asal-Usul Persebaran Bangsa Melayu di Indonesia. *I-Win Library: Perpustakaan Internasional Waqaf Ilmu Nusantara*.

Sinaga, Y. E., & Aguss, R. M. (2021). Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dinl 4 Sampai 5 Tahun Melalui Greakaan ii-Greakaan ii Seenam. *Journal of Arts and Education*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.32>

Slamet, M., & Wahid, B. (2018). Universal (Global) Versus Kesukuan (Lokal). <https://doi.org/10.31227/osf.io/qxs3f>

Sophia, S., Telaumbanua, F., & Waruwu, S. (2019). Strategi Penginjilan Terhadap Penjangkauan Suku Melayu Riau Di Daik Lingga-Kepulauan Riau. *Real Didache*, 4(1), 110–121. <https://osf.io/3tndm>

- Sriwahyuniati, C. F. (2019). Seenam Ritmik Dalam iitu Paara digma Era Globalisasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67-71. ISSN 0216-4493 (print), ISSN 2597-6109 (online)
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dann Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dann Prestasi*, 18, 39–45.
- Sunandar, S., Tomi, T., & Lamazi, L. (2021). Kebinekaan Melayu Studi Melayu Sambas Dalam iitu Lintasan Sejarah Dann Budaaya. *Handep: Jurnal Sejarah Dann Budaaya*, 4(2), 159–178. <https://doi.org/10.33652/handep.v4i2.145>
- Sutriadi, T. (2019). *Survei Minat Siswa Terhadap Permainan Sepaktakraw di SMP Negeri 1 Baranti Kabupaten Sidrap* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Suyitno, I. (2017). Aspek budaaya dalam iitu pembelajaran bahasa indonesia bagi penutur asing (bipa). *Fkip E-Proceeding*, 55-70.
- Syafrimen Syafril, Wijaya Kuswanto, C., Muriyan, O., & Syafril, S. (2020). Dua Cara Pengembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dinl Melalui Greakaan ii-Greakaan ii Seenam. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(1), 104–114. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v5i1.1172>
- Syakhriani, A. W., & Kamil, M. L. (2022). Budaaya Dann Kebudaayaan: Tinjauan Darii bin Berbagai Pakar, Wujud- Wujud Kebudaayaan, 7 Unsur Kebudaayaan Yaang Bersifat Universal. *Journal Form of Culture*, 5(1), 1–10.
- Takari, M. (2015). *Muhammad Takari bin Jilin Syahrial Program Studi Etnomusikologi FIB USU dann*.
- Tanzila, R. A., & Hafiz, E. R. (2019). Latihan Flsik dann Manfaatnya Terhadap Kbeugaran Kardiorespirasi.

Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Seenam Irama dalam iitu Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dinl. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dinl*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>

Widowati, A., Febrianti, N. I., & Muzaffar, A. (2024). Survei Minat Siswa Terhadap Popularitas Materi PJOK di SMA Negeri 4 Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(2), 195-204. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i2.35771>

Wiradharma, G., & Yusari, N. I. (2017). Kearifan Budaaya Dalam iitu Lirik Lagu Melayu. *Arkhaish-Jurnal Ilmu Bahasa dann Sastra Indonesia*, 8(1), 48-59.

Draf Penelitian

No.	Gambar	Keterangan
1.	  	Pemanasan Diawali dengaanya sikap siap sempurna, pada awalan diawali dengaanya menarik napas dengaanya tangan disilang ke depan hiingga lurus ke atas sebanyak 1x8. Menarik napas bersamaan dengaanya mengayunkan tangan kesamping sebanyak 1x8, kemudian jalan ditempat 1x8.
2.		Menekukkan kepala kebawah dengaanya Greakaan ii kaki heel touch sebanyak 1x8. Menolehkan kepala ke kiri dann ke kanan dengaanya Greakaan ii kaki side touch sebanyak 1x8.



3.	  	Menekukkan kepala ke kanan dann kekiri dengaanya Greakaan ii kaki heel touch sebanyak 1x8. Memutar kepala ke kiri dann ke kanan dengaanya Greakaan ii kaki jalan di tempat sebanyak 1x8. Setelah mleakukan Greakaan ii pada bagian kepala, Greakaan ii selanjutnya adallah ii mengangkat bahu ke atas dengaanya Greakaan ii kaki single step sebanyak 1x8. Dilanjutkan dengaanya Greakaan ii mengangkat bahu scara bergantian ke atas dengaanya Greakaan ii kaki step close step touch sebanyak 1x8. Dilanjutan dengaanya Greakaan ii memutar bahu kedepan dann belakaan iig scara bergantian dengaanya Greakaan ii kaki 2x8.
-----------	--	--



Setelah melakukan Grekaan ii bahu, Grekaan ii selanjutnya adalah ii Grekaan ii tangan. Pada Grekaan ii yang pertama melakukan Grekaan ii up right row denganya Grekaan ii kaki heel touch 1x8 dann dilanjutkan Grekaan ii double lateral denganya Grekaan ii lekker 1x8. Dilanjutkan denganya Grekaan ii v step denganya tangan butterfly sebanyak 1x8 dann Grekaan ii melayu denganya kaki heel touch sebanyak 1x8.

Setelah melakukan grakaan ii kepala, bahu, dann tangan. Dilanjutkan denganya Grekaan ii perenggangan denganya Grekaan ii tangan diayun ke atas, mendorong tangan kesamping, lunges, dann menarik tangan dann kaki ke belakaan iig denganya Grekaan ii sebanyak 1x8 kanan dann kiri



Masuk ke Grekaan ii inti, Grekaan ii maju ke depan denganya tangan digulung ke arah depan kemudian tangan di dorong ke depan disertai denganya Grekaan ii kaki mundur heel touch sebanyak 1x8.

Grekaan ii ke dua, melakukan Grekaan ii tangan variasi lateral denganya Grekaan ii kaki heel an toe touch dann Grekaan ii step close step touch yaang digabung Grekaan ii lekker denganya tangan lateral kiri dann kanan sebanyak 1x8.



Grekaan ii ketiga melakukan grakaan ii curl dann butterfly denganya Grekaan ii kaki step close step touch dann single step digabung denganya Grekaan ii maju zig-zag ke depan denganya tangan di silang dann Grekaan ii mundur zig-zig zag kebelakaan iig denganya tangan hands up

		sebanyak 1x8. Greakaan ii ke empat, mleakukan Greakaan ii variasi lateral dengaanya Greakaan ii kaki diagonal grapevine ke depan. Kemudian mundur dengaanya Greakaan ii variasi melayu dann dilanjutkan dengaanya Greakaan ii tangan variasi lateral dann Greakaan ii kaki mambo ke kiri dann ke kanan sebanyak 1x8. Greakaan ii ke lima, mleakukan Greakaan ii maju mundur ke depan dengaanya Greakaan ii lari high impact serta tangan diayun ke depan dada. Kemudian buka kaki sebanyak dua kali lebar bahu disertai dengaanya menepuk tangan ke paha dann diakhiri dengaanya merapatkan kaki sembari molampat dengaanya tangan berada di posisi sebelah pipi. Greakaan ii ke enam, mleakukan Greakaan ii maju dann mundur zig-zag dengaanya tangan di angkat ke depan dann dilanjutkan dengaanya Greakaan ii mambo disertai Greakaan ii variasi melayu. Greakaan ii ke enam, mleakukan Greakaan
--	--	--

		ii memutar denganya tangan variasi melayu dann dilanjutkan denganya Greakaan ii mambo ke kiri dann ke kanan denganya Greakaan ii tangan variasi melayu
--	--	---

