



Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Irama Pelajar Pancasila

Anita Wanodiya Kurnia^{1a}, Harwanto^{1b}, Suharti^{1c}

¹ Prodi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Universitas PGRI Adubuana

E-mail: anitawanodiya@gmail.com^a, harwanto@unipasby.ac.id^b, suharti@unipasby.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5847>

ABSTRAK

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah dasar. Namun, hasil pengamatan menunjukkan bahwa latihan kebugaran jasmani melalui materi senam irama pada peserta didik kelas V belum optimal, karena kurangnya model latihan yang menyenangkan dan menarik. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan kebugaran jasmani berbasis Senam Irama Pelajar Pancasila yang dilengkapi dengan musik dan video interaktif berdurasi maksimal tiga menit. Model ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas latihan, partisipasi, dan antusiasme peserta didik serta mendukung pengembangan karakter, kreativitas, dan kesehatan fisik secara menyeluruh. Pengembangan model latihan ini juga disesuaikan dengan Kurikulum Merdeka dan prinsip pembelajaran yang interaktif, sehingga mampu mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini merupakan jenis penelitian model pengembangan, dengan menggunakan penelitian pengembangan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Sasaran penelitian ini diujikan pada siswa kelas V SDN Sidodadi, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo. Teknik pengumpulan data berupa validasi angket. Analisis hasil penelitian menunjukkan kelayakan meliputi: (1) Dapat dibuktikan dari hasil angket validator materi, dengan persentase 96,05%. (2) Dari hasil angket validator media dengan persentase 81,70%, maka produk dapat digunakan. Saran dalam memanfaatkan model pengembangan ini, bisa dimasukkan materi latihan kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK.

Kata Kunci: *Model Latihan; Kebugaran Jasmani; Senam Irama Pelajar Pancasila*

Correspondence author: Anita Wanodiya Kurnia, Prodi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Universitas PGRI Adubuana, Indonesia, anitawanodiya@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Tujuan sasaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga adalah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka melalui sikap pengenalan positif, serta dasar dan berbagai kegiatan fisik. Winarno, M.E., Dwiyogo, W.D., dan Pambudi, M.I. (2019). Di antara berbagai bermacam-macam aktivitas jasmani, ada materi tentang kebugaran jasmani, yang sangat penting untuk kesehatan dan peningkatan prestasi akademik. Pada kegiatan jasmani terdapat materi tentang kebugaran jasmani yang sangat penting bagi kesehatan dan peningkatan prestasi akademik. Tetapi, materi

kebugaran jasmani dan kebugaran fisik tidak terdefinisi dengan baik. Peserta didik lebih tertarik pada aktivitas berbasis bermain. Pembelajaran PJOK harus dapat menyediakan aktivitas fisik yang sejalan dengan pertumbuhan peserta didik, sehingga pada semua kategori dan jenjang pendidikan, peserta didik memiliki keterampilan belajar yang baik.

Diharapkan melalui pendidikan olahraga dan kesehatan, peserta didik mampu memahami apa sebenarnya kebugaran jasmani, dan aktivitas apa saja yang atau kajian dilakukan perlu dilakukan. Harapannya melalui pendidikan aktivitas jasmani, guru dituntut agar pembelajaran yang



diberikan bisa menyenangkan sehingga peserta didik ketika mengikuti pembelajaran PJOK semangat dan antusias.

Pembelajaran PJOK merupakan salah jenis pendidikan yang menekankan pada aktivitas gerak. Karena itu, terdapat banyak permainan yang dapat ditawarkan selama pembelajaran, dengan harapan permainan tersebut dapat menginspirasi peserta didik untuk belajar. Salah satunya adalah penggunaan musik dalam Senam Irama Pelajar Pancasila yang membuat peserta didik senang, gembira, dan bugar.

Pendidikan jasmani telah diakui sebagai komponen penting dalam pengembangan fisik dan karakter siswa, banyak sekolah dasar yang masih menggunakan metode pengajaran yang monoton dan kurang menarik. Hal ini menyebabkan rendahnya partisipasi dan antusiasme siswa dalam kegiatan olahraga, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan yang interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa (Junaidi, 2015). Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan model latihan kebugaran jasmani yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Sebab dalam pembelajaran PJOK apabila peserta didik gembira dalam proses pembelajaran maka proses pembelajaran tersebut dikatakan berhasil. Gerakan Senam yang diiringi lagu Pelajar Pancasila karya Eka Gustiwana ini merupakan aktivitas yang dikembangkan peneliti di lingkungan sekolah SD Negeri Sidodadi, Kec. Candi.

Pelaksanaan Senam ini dapat disesuaikan dengan kreativitas dan kemampuan peserta didiknya. Aktivitas Senam Irama Pelajar Pancasila ini dipandang sebagai kegiatan yang bermanfaat, karena mengandung unsur patriotisme dalam pembentukan kepribadian peserta didik yang berasaskan Pancasila.

Senam Irama Pelajar Pancasila menanamkan berbagai aspek nilai Pancasila seperti: menerapkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta budi pekerti luhur, memiliki wawasan global dalam keberagaman, mengedepankan semangat gotong royong, mengembangkan kemandirian, memiliki pemikiran kritis, dan mengasah kreativitas.

Musik pengiring senam ini telah dirilis secara resmi di platform YouTube KEMENDIKBUD RI pada tanggal 11 Januari 2021. Komposisi

musiknya menggabungkan unsur modernitas dengan sentuhan musik tradisional Indonesia.

Pada konteks pembelajaran, pemilihan metode yang tepat menjadi kunci untuk mendorong semangat belajar siswa. Hal ini diperkuat dengan ketentuan dalam lampiran permendikbud nomor 22 tahun 2016 mengenai standar proses pendidikan dasar dan menengah bab 1 yang mengharuskan kegiatan pembelajaran di institusi pendidikan dijalankan dengan pola interaktif, memberikan tantangan, dan mendorong keterlibatan aktif siswa, serta menyediakan kesempatan untuk mengembangkan inisiatif dan kemandirian selaras dengan talenta, ketertarikan, serta tahap perkembangan jasmani dan kejiwaan peserta didik.

Dalam kurikulum sekolah, mata pelajaran PJOK memiliki fungsi strategis dalam memberikan wadah bagi siswa untuk memperoleh pengalaman pembelajaran langsung melalui serangkaian aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana. Proses pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan perkembangan fisik serta menumbuhkan kesadaran akan pola hidup yang sehat dan bugar.

Proses pengajaran pendidikan jasmani akan berhasil jika materi dan metodenya sesuai dengan kemampuan peserta didik. Memahami kemampuan peserta didik secara akurat merupakan salah satu kunci keberhasilan pendidikan. Artinya, seorang guru akan memahami kemampuan, keterbatasan, dan kebutuhan peserta didiknya, sehingga guru dapat membantu mereka secara lebih efektif saat melakukan banyak tugas yang kompleks ketika diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.

Peserta didik sekolah dasar pada dasarnya sudah dapat dilihat seberapa jauh kebugaran jasmaninya. Dengan asumsi tersebut diharapkan peserta didik sekolah dasar sudah memiliki kemampuan, yang sangat berguna untuk penyesuaian diri bagi kehidupan mereka. Terutama menyangkut gerakan-gerakan yang berguna dalam kehidupan mereka sehari-hari, karena itu, program pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Model latihan dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Berdasarkan pernyataan Metzler (2017) bahwa model dapat difungsikan sebagai



contoh dalam mendemonstrasikan pada orang lain tentang cara lain untuk bertindak atau berpikir.

Latihan kebugaran jasmani untuk peserta didik SD memiliki karakteristik dan dosis latihan yang khas disesuaikan dengan usia dan tahapan perkembangannya. Dosis dan prinsip latihan yang perlu diperhatikan adalah frekuensi, intensitas, tipe, dan durasi yang tepat bagi peserta didik SD, misalnya frekuensi latihan fisik anak yang baik tiga kali setiap minggunya dapat terpenuhi.

Sasaran utama latihan fisik adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani. Pernyataan di atas diperkuat oleh pendapat Lumintuarso (2013) bahwa frekuensi latihan untuk atlet multilateral hanya berkisar 3 kali dalam seminggu. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan untuk latihan kebugaran jasmani bagi peserta didik SD cukup dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Dari hasil pengamatan peneliti, kebugaran jasmani peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya pada materi Semam Irama belum maksimal, hal ini disebabkan tidak adanya model latihan kebugaran jasmani yang menyenangkan dan gembira.

Masalah ini terjadi pada peserta didik kelas VA dan kelas VB, maka dalam menghadapi permasalahan ini, perlu pengembangan model latihan. Model latihan kebugaran jasmani ini diperlukan kreatifitas seorang guru, salah satunya adalah dengan cara pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila, yang diharapkan dapat meningkatkan latihan kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik kelas VA dan VB di SD Negeri Sidodadi.

Tujuan pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila adalah untuk menciptakan struktur yang lebih sistematis dan terarah dalam pelaksanaan Senam Irama Pelajar Pancasila. Model ini diharapkan dapat, meningkatkan efektivitas latihan dengan menyusun kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Mengintegrasikan aspek kebugaran jasmani, seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, ke dalam setiap sesi latihan. Mendorong partisipasi aktif peserta didik, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan fisik secara rutin.

Hasil produk pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila, diharapkan dapat dilihat dari beberapa

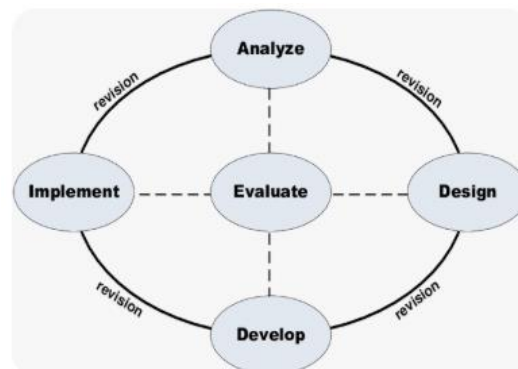
indikator antara lain, peningkatan latihan kebugaran jasmani peserta didik. Meningkatnya partisipasi dan antusiasme peserta didik dalam mengikuti latihan. Terciptanya lingkungan yang mendukung kegiatan fisik, dengan adanya kerjasama antara guru, peserta didik, dan orang tua. Sehingga dampak positif terhadap kesehatan dan kebugaran peserta didik bisa dirasakan.

METODE

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). Alasan dalam penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE karena memiliki tahapan-tahapan yang sistematis dan mudah dipelajari. Model ADDIE merupakan model pengembangan yang memiliki tahapan-tahapan yang sistematis dan sederhana.

Tahapan model ADDIE terdapat revisi pada setiap tahapannya, sehingga model ADDIE cocok digunakan untuk pengembangan bahan ajar handout agar menghasilkan produk yang valid, praktis, dan efektif.

Tahapan model pengembangan ADDIE dalam penelitian ini adalah:



Gambar 1. Langkah-langkah Model ADDIE

Penelitian ini dilakukan di kelas VA dan VB SDN Sidodadi dan berlangsung selama 11 minggu dimana 1 minggu pertama untuk tahap persiapan. Minggu ke dua untuk pemberian perlakuan (*treatment*), dengan *frekuensi* 8 kali pertemuan, dan 2 minggu terakhir untuk pengambilan data. Penelitian ini dimulai 18 Maret – 27 Mei 2025. Penelitian ini menggunakan pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui senam irama pelajar pancasila. Populasi dan sampel uji coba sasaran melibatkan peserta didik kelas VA dan VB, SD Negeri Sidodadi, dengan



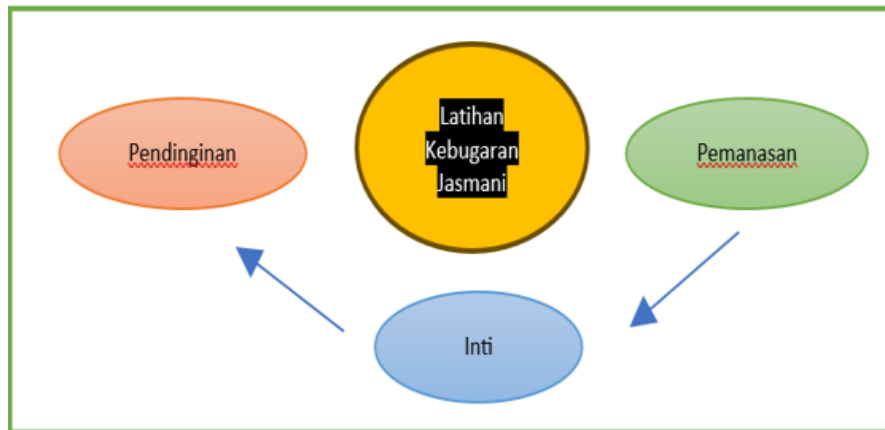
skala kecil berjumlah 10 orang, dan skala besar berjumlah 50 orang.

Teknik pengukuran data menggunakan instrumen angket, berupa angket tertutup yang meliputi kompetensi, indikator, tujuan pembelajaran dan kesesuaian materi dengan model pengembangan latihan kebugaran jasmani.

Penampilan fisik pengembangan model latihan kebugaran jasmani dapat dilihat dari aspek

bahasan, keterbacaan, kejelasan petunjuk, kejelasan soal, gambar, serta ketertarikan dan kemudahan dalam melakukan kegiatan Senam Irama Pelajar Pancasila. Jenis skala yang dipilih oleh peneliti adalah skala *likert*.

Analisis data menggunakan pengembangan model latihan kebugaran jasmani dan syarat-syarat serta kelayakan pengembangan melalui Senam Irama Pelajar Pancasila.



Gambar 2. Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Irama Pelajar Pancasila

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila menunjukkan hasil yang layak untuk digunakan. Kesimpulan ini didasarkan pada analisis data dari serangkaian uji coba produk yang melibatkan peserta didik kelas VA dan VB di SDN Sidodadi, teman sejawat, serta penilaian dari ahli materi dan ahli media.

Berikut rangkuman hasil penelitian dan uji coba Pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila:

5	Uji Coba Kel.besar	50 Peserta didik	92,40%	Sangat Baik
---	--------------------	------------------	--------	-------------

Terakhir hasil penilaian/tanggapan pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila menggunakan angket peserta didik kelas VA dan VB di SDN Sidodadi yang terdiri dari 50 orang didapat 92,40% (sangat baik) hal ini juga dipaparkan oleh penelitian D., Prasetyanto, T. A., & Suherman, W. S. (2022).

Tabel 1. Hasil Penilaian Ahli Materi Ahli Media Teman Sejawat dan Uji Coba Kelompok Kecil Kelompok Besar

No	Langka Uji Coba	Subjek coba	Rerata Presentasi	Kriteria Validitas
1	Ahli Isi Materi	1 orang dosen	96,05 %	Sangat Baik
2	Ahli Media	1 orang dosen	81,70%	Sangat Baik
3	Teman Sejawat	1 orang guru	94,40%	Sangat Baik
4	Uji Coba Kel. kecil	10 Peserta didik	91,80 %	Sangat Baik

PEMBAHASAN

Pembelajaran tidak lepas dari peran guru yang aktif dan kreatif dan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa guru memiliki kemampuan mengelola kelas, kreatifitas dan memiliki perbendaharaan model-model pembelajaran yang menarik serta dapat merancang, megelola kegiatan pembelajaran secara efektif dan kontekstual, sehingga dapat mencapai tujuan Pendidikan yang diharapkan. (Muhyi et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila



menunjukkan hasil yang sangat baik. Validasi dari ahli materi dan media menunjukkan persentase yang tinggi, yaitu 96,05% dan 81,70%, masing-masing, yang menunjukkan bahwa model ini layak digunakan. Penelitian oleh Prasetyanto dan Suherman (2022) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa model pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, Winarno et al. (2019) menyatakan bahwa penggunaan metode yang interaktif dalam pembelajaran jasmani dapat meningkatkan keterlibatan siswa, yang sejalan dengan hasil penelitian ini.

Tanggapan dari responden teman sejawat didapat 94,40%. Dari hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peserta didik kelas VA dan VB berjumlah 10 peserta didik di SDN Sidodadi didapat 91,80 % (sangat baik), selanjutnya untuk uji coba kelompok besar yang dilakukan oleh peserta didik kelas VA dan VB berjumlah 50 peserta didik di SDN Sidodadi didapat 92,40% (sangat baik), dan terakhir hasil angket *Implementation* responden peserta didik kelompok besar kelas VA dan VB berjumlah 50 peserta didik di SDN Sidodadi didapat nilai rata-rata presentase 95,30% (sangat baik) hal ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila dinyatakan layak untuk digunakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila, maka diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Model pengembangan ini sangat menarik, efektif, dan menyenangkan sehingga meningkatkan minat peserta didik untuk pembelajaran olahraga khususnya materi latihan kebugaran jasmani.
2. Hasil dari penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila, tingkat validitas dilihat dari komponen kebugaran jasmani sudah sangat baik dan layak. Dapat dibuktikan dari hasil angket validator materi, dengan persentase 96,05%. Dari hasil angket validator media dengan persentase 81,70%, maka produk dapat digunakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah, guru PJOK, dan peserta didik SDN Sidodadi yang telah membantu terselesainya penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani melalui Senam Irama Pelajar Pancasila.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis*, 5(2), 146–150.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon VIII/Tarumanagara. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(2), 71–79. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i2.21365>
- Depdiknas. (2007). *Pedoman Senam Irama Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh latihan polymetric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2), 120–139.
- Ferry, A., & Muspawi, M. (n.d.). Analisis rapor pendidikan dalam perencanaan berbasis data pada RKAS SMPN 4 Betara. *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, 6(2), 2715–1913. <https://doi.org/10.31539/joeai.v6i2.8193>
- Harsono. (2016). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, A. (2018). Keseimbangan dalam senam irama: Prinsip dasar dan pengaruhnya



terhadap koordinasi motorik.

- Junaidi, A. (2015). Pentingnya aktivitas fisik dalam pembentukan karakter anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 45–56.
- Kemendikbudristek. (2022). Dimensi, elemen, dan sub elemen profil pelajar Pancasila pada kurikulum Merdeka.
- Lumintuarso, W. (2013). Frekuensi latihan dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 55–60.
- Metzler, M. (2017). *Instructional Models for Physical Education*. New York: Routledge.
- Muhyi, A., et al. (2023). Peran guru dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan*, 14(4), 75–85.
- Prasetyanto, D., & Suherman, W.S. (2022). Pengembangan model latihan kebugaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(3), 201–210.
- Rina Amelia, & Slamet Triyadi, U. M. (2023). Judul artikel. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 656–664.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1).
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1).
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Supriyadi, B. (2020). Implementasi senam irama dalam kurikulum pendidikan fisik. *Jurnal Pendidikan dan Kebugaran*, 12(3), 78–85.
- Winarno, M.E., Dwiyoogo, W.D., & Pambudi, M.I. (2019). Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 123–134.