

RANCANGAN SENAM KREASI MODEL ETNIS MANDAILING DENGAN MENGGUNAKAN TAMPAH PADA SISWA KELAS VII DI MTS PONPES TPI PURBA SINOMBA

Oleh

Nurkholida Pohan¹, Indah Verawati²

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Medan

nurkholidapohan22@gmail.com

Abstrak

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga. Kegiatan aktivitas olahraga di Indonesia tidak lepas dari unsur kebudayaan (etnis) yang memiliki karakter berbeda dan memiliki pola gerak yang dihasilkan dari tradisi budaya pada suatu kelompok masyarakat baik masyarakat modern maupun tradisional. Salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah senam. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui rancangan senam kreasi. Meningkatkan kebugaran siswa dalam melakukan senam kreasi perlu adanya latihan-latihan, strategi pada pembelajaran senam kreasi terutama pada gerakan ayunan kaki, ayunan tangan, mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan dengan menggunakan alat, serta menyesuaikan gerakan dengan irama. Penelitian ini dilakukan di PONPES TPI Purba Sinomba, Jln. Napagadung Laut, Desa Purba Sinomba, Kecamatan Padang Bolak, Kabupaten Padang Lawas Utara, berlangsung pada bulan Februari sampai bulan Maret tahun 2022. Tujuan dalam penelitian ini adalah menciptakan rancangan senam untuk siswa di MTs PONPES TPI Purba Sinomba. Pada penelitian pengembangan ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase yang diperoleh dari hasil penyebaran angket. Hasil penelitian pada uji kelompok kecil dengan persentase 74,67% dalam kategori layak, revisi ahli dengan persentase 88% dalam kategori sangat layak. Pada uji coba kelompok besar dengan persentase 90% dalam kategori sangat layak, kemudian revisi ahli dengan persentase 97,5% dalam kategori sangat layak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disimpulkan bahwa produk senam kreasi etnis Mandailing sudah sangat layak untuk dipublikasikan kepada siswa.

Kata Kunci: Rancangan Senam Kreasi, Mandailing, Tampah.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Pada dasarnya olahraga baik dilakukan oleh siapapun tanpa

memandang jenis kelamin maupun usia. Olahraga dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, maupun dewasa. Akan tetapi, jenis olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan usia, agar tujuan dalam melakukan gerakan olahraga tersebut dapat tercapai dengan baik. Gerakan olahraga yang dilakukan dengan baik bertujuan untuk menjaga kesehatan. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan sebagai wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan hal itu, bahwa salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah senam. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui rancangan senam kreasi.

Kebugaran jasmani merupakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan (Mutohir, dkk, 2004:117). Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan model esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan atau kegiatan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi sangat dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar aktivitas tersebut berjalan dengan optimal.

Kegiatan aktivitas olahraga di Indonesia tidak lepas dari unsur kebudayaan (etnis) yang memiliki karakter berbeda dan memiliki pola gerak yang dihasilkan dari tradisi budaya pada suatu kelompok masyarakat baik masyarakat modern maupun tradisional. Menurut Nyoman Kutha Ratna (2010:60) menyatakan bahwa “kebudayaan Indonesia adalah seluruh aktivitas yang dilakukan oleh bangsa Indonesia yang lebih dikenal dengan sebutan budaya Nusantara, tersebar dari Sabang hingga Meraoke, dari Pulau Miangas hingga Pulau Rote”. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama dinamakan senam irama atau senam kreasi (Alwiyah Islamia, 2019). Senam irama sebagai salah satu materi aktivitas kreasi dalam kompetensi dasar

pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Senam irama sangatlah menarik untuk dipelajari karena diiringi oleh musik atau ketukan irama, namun terkadang untuk menyelaraskan antara gerakan dan ketukan irama sangatlah sulit sehingga dibutuhkan kreativitas dalam merangkai gerakan-gerakan senam yang akan dipadukan dengan irama. Pelaksanaan dalam senam irama mengacu pada tujuan pendidikan di antaranya mengembangkan keterampilan diri dalam upaya pengembangan psikomotor dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas kreasi di sekolah. Selain itu juga dinyatakan tujuan olahraga adalah memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. Jadi olahraga melalui senam irama dalam aktivitas kreasi bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak psikomotor dan meningkatkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat bagi siswa.

Meningkatkan kebugaran siswa dalam melakukan senam irama perlu adanya latihan-latihan, strategi pada pembelajaran senam irama terutama pada gerakan ayunan kaki, ayunan tangan, mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan dengan menggunakan alat, serta menyesuaikan gerakan dengan irama. Menurut Muhajir (dalam Sulasmini, 2020:191) bahwa gerak dasar kreasi dilakukan dengan menggunakan alat tertentu dan memakai irama musik. Pada dasarnya senam kreasi atau senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Namun, agar pelaksanaan kegiatan senam kreasi berjalan dengan optimal, maka diperlukan alat pendukung keberlangsungan pelaksanaan senam kreasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan alat yang mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Alat yang digunakan dalam senam memiliki fungsi sebagai penambah unsur artistik (kreasi) dalam gerakan senam tersebut. Berdasarkan hal itu, penambahan alat pendukung akan menarik seseorang dalam mengikuti kegiatan senam.

Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini berawal dari observasi dan wawancara serta saran dari Kepala Sekolah MTs di PONPES TPI Purba Sinomba. MTs PONPES TPI Purba Sinomba merupakan sekolah menengah pertama yang terdapat di Desa Purba Sinomba, Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Provinsi

Sumatera Utara. Berdasarkan wawancara serta observasi yang dilakukan, ditemukan masalah yang dihadapi siswa yaitu siswa kurang tertarik dengan kegiatan olahraga khususnya senam. Hal ini diperkuat Armi, Mansur, dan Nusufi (2015: 259) menyatakan bahwa untuk mewujudkan aktivitas olahraga perlu adanya minat karena dengan adanya minat akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga. Penyebab rendahnya ketertarikan siswa terhadap senam dikarenakan siswa lebih banyak menyukai olahraga permainan yang menggunakan alat seperti permainan sepak bola, bola kasti, bola voli, dan sebagainya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di Pondok Pesantren TPI Purba Sinomba, maka saya sebagai peneliti ingin membuat rancangan senam Model Etnis Mandailing yang menggabungkan gerakan sehari-hari yang biasanya dilakukan para siswa dengan iringan musik.

Berdasarkan analisis kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi pada 10 orang siswa atau sampel di Pondok Pesantren TPI Purba, dengan hasil sebagai berikut: 70% siswa menyukai senam dengan iringan musik, 70% siswa tertarik dengan olahraga senam, 50% siswa mengatakan senam diajarkan di Mts, 70% siswa mengatakan tidak suka senam, 60% siswa melakukan senam tiap seminggu sekali di sekolah, 100% siswa mengatakan guru tidak mengajarkan senam kreasi, 100% siswa tidak mengetahui senam kreasi, 100% siswa menyukai setiap senam yang dikombinasi dengan budaya Mandailing, 70% siswa tertarik dengan konsep senam kreasi dengan budaya Mandailing, 60% siswa merasa lebih sehat ketika sudah melakukan senam.

Hasil analisis kebutuhan di atas menyimpulkan bahwa siswa di MTS Ponpes TPI Purba Sinomba membutuhkan senam kreasi etnis mandailing di sekolah mereka. Dikarenakan bahwa guru tidak pernah mengajarkan senam kreasi, kemudian siswa menyukai kombinasi senam kreasi dengan budaya mandailing, dan utama siswa tidak mengetahui apa itu senam kreasi. Sehingga peneliti perlu membuat senam kreasi etnis mandailing.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pengembangan (*research and development*). Dalam penelitian pengembangan senam kreasi etnis Mandailing. Borg & Gall (1983:776) Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren TPI Purba Sinomba. Untuk uji coba kelompok kecil dilakukan 5 orang dan uji coba kelompok besar 10 orang. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Jumadin, dkk, 2018:58). Secara individual semua fenomena ini disebut sebagai variabel penelitian.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli/pelatih senam mengenai hasil produk yang dikembangkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Proses uji coba kelompok kecil melibatkan 5 subjek. Metode wawancara, observasi atau angket merupakan beberapa metode pengumpulan serta analisa data yang dapat dilakukan pada penelitian ini.

Tabel 1. Uji Coba Kelompok Kecil

No	Nama	Skor	Persentase
1	Asminar Harahap	12	80.00
2	Nur Sakinah	12	80.00
3	Aura Nurul Pitra	11	73.33
4	Septiana Siregar	10	66.67
	Espita Febrianti		
5	Harahap	11	73.33

Jumlah	56	74.67
Kategori	Layak	

$$\text{Penentuan Persentase} = \frac{56}{75} \times 100\% = 74,67\% (\text{Layak})$$

Pada Tabel 1 uji coba kelompok kecil diatas, skor perolehan 56 dengan persentase 74,67% dalam kategori layak. Artinya produk sudah layak digunakan untuk uji kelompok besar. Dan produk senam kreasi etnis Mandailing sudah dapat disosialisasikan tetapi peneliti harus melakukan uji coba kelompok besar selanjutnya untuk melihat kelayakan produk.

Revisi Produk Operasional (*Operational product revision*) Tahapan ini dilakukan penilaian, serta perbaikan hasil uji coba yang telah dilakukan sebelumnya dalam skala yang lebih luas guna mencapai kesempurnaan produk yang siap untuk di validasi. Tahapan ini merupakan tahapan uji lapangan kedua setelah tahap uji lapangan pertama.

Tabel 2. Hasil Revisi Ahli Pertama

No	Nama	Jabatan	Skor	Persentase (%)
1	Heri Andayani Agustina, S.Pd, M.Si	Kasi Prestasi OR Dispora Kabupaten Padang Lawas Utara	89	89
2	Roslina Siregar, S.Pd, M.Pd	Guru Penjas MTS N 2 Padang Lawas Utara	87	87
Jumlah			176	88

Pada Tabel 2 revisi pertama, bahwa ahli atas nama Heri Andayani Agustina, S.Pd, M.Si dengan jabatan sebagai kasi Prestasi Olahraga memberikan skor 89 dengan persentase 89% (sangat layak), sementara Roslina Siregar, S.Pd, sebagai guru Penjas MTSN 2 Padang Lawas Utara memberikan skor 87 dengan persentase 87% (sangat layak).

Keterlibatan seluruh sampel dilakukan pada proses uji coba utama. uji awal dilakukan berulang-ulang sampai didapatkan desain yang layak dari segi substansi maupun metodologi di lapangan.

Tabel 3. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Nama	Skor	Persentase
1	Aira Roriatul Jannah	13	86.67
2	Amelia Putri Ritonga	14	93.33
3	Ayu Andini	15	100.00
4	Delina Siregar	15	100.00
5	Diana Lestari Hsb	12	80.00
6	Mita Rizky	13	86.67
7	Saskiya Harahap	13	86.67
8	Fitriani	13	86.67
9	Hairani Siregar	14	93.33
10	Erni Mariska Harahap	13	86.67
Jumlah		135	90.00
			Sangat
Kategori			Layak

$$\text{Penentuan Persentase} = \frac{135}{150} \times 100\% = 90\% \text{ (Sangat Layak)}$$

Pada Tabel 3 diperoleh skor keseluruhan 135 dengan persentase 90% (kategori sangat layak). Artinya produk senam kreasi etnis Mandailing sudah sangat layak untuk disosialisasikan dan dipublikasikan pada siswa.

Hasil uji lapangan diperoleh media desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi. Berikut revisi ahli kedua sebagai penyempurnaan produk.

Tabel 4. Revisi Ahli Kedua

No	Nama	Jabatan	Skor	Persentase (%)
1	Heri Andayani Agustina, S.Pd, M.Si	Kasi Prestasi OR Dispora Kabupaten Padang Lawas Utara	97	97
2	Roslina Siregar, S.Pd, M.Pd	Guru Penjas MTSN 2 Padang Lawas Utara	98	98
Jumlah			195	97.5

Pada revisi ahli kedua Tabel 4 dimana ahli atas nama Heri Andayani Agustina, S.Pd, M.Si jabatan Kasi Prestasi Olahraga memberikan skor 97 dengan persentase 97%. Kemudian ahli atas nama Roslina Siregar, S.Pd, M.Pd jabatan sebagai Guru Penjas MTS P. Bolak memberikan skor 98 dengan persentase 98%.

2. Pembahasan Penelitian

Pada hasil penelitian ini produk sangat layak, karena pada awalnya kurangnya ketertarikan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga, khususnya senam sehingga memiliki dampak terhadap kebugaran tubuhnya yang tidak terjaga, karena aktivitas gerakan tertentu sangat diperlukan siswa untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa. Kesesuaian antara gerakan tubuh dengan irama sangat diutamakan dalam aktivitas ritmik (F. Suharjana, 2010). Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka mengekspresikan diri melalui gerakan.

Dari hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa hal yang menarik dan berbeda yang telah dikembangkan memberikan ketertarikan bagi siswa karena saat pelaksanaan siswa begitu antusias dalam melakukan kegiatan senam kreasi tersebut.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan Muhammad Firman Hakim (2021) Siswa sangat tertarik dan antusias dengan senam kreasi yang telah diberikan. Untuk itu sangat penting bagi siswa dalam menjaga kesehatan tubuhnya,

Adapun hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh siswa yaitu dengan melakukan kegiatan senam kreasi dengan menggunakan alat dapur yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari berupa tampah. Maka peneliti membuat rancangan senam dengan bantuan alat dapur berupa tampah yang menggabungkan gerakan sehari-hari dan diiringi dengan musik tradisional.

Hasil ini sesuai dengan pendapat Gilang Nuari (2014) yang menyatakan bahwa senam kreasi sangat bermanfaat sebagai salah satu materi dalam aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh siswa.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian adalah : Pada uji coba kelompok kecil dimana skor perolehan 56 dengan persentase 74,67% dalam kategori layak. Artinya produk sudah layak digunakan untuk uji kelompok besar. Pada uji coba kelompok besar diperoleh skor keseluruhan 135 dengan persentase 90% (kategori sangat layak). Artinya produk senam kreasi etnis Mandailing sudah sangat layak untuk disosialisasikan dan dipublikasikan pada siswa.

Daftar Pustaka

- Arikunto Suharsimi. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Armi, D., Mansur., & Maimun, N. (2015). *Partisipasi Orang Tua Terhadap Minat Anak Berolahraga di Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singki*,. 1(4). 258-271.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction*,. Fifth Edition. New York: Longman.
- F. Suharjana. "Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter". *Proceeding Seminar Olahraga ke-II*. Yogyakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 8 November 2008.

- Firman, Muhammad Hakim. (2021). *Model pengembangan aktivitas ritmik senam kreasi happy random pada siswa kelas IV di SD Negeri Kalibanteng Kidul Kota Semarang*. Jawa Tengah: Universitas Negeri Semarang.
- Gilang Nuari Panggraita. (2014). *Pengembangan Aktivitas Ritmik Dengan Model Senam Kreasi Untuk Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar*. Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan.
- Islamiah, Alwiyah. (2019) *Analisis Skor Rangkaian Gerakan Senam Ritmik Pada Alat Pita*. Jawa Timur: Universitas Negeri Surabaya.
- Jumadin. Fajar Apollo., Zulaini. (2018). *Metode Penelitian Ilmu Keolahragaan*. Medan: Unimed Press.
- Mutohir, Dkk. (2004) *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan Dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Ratna, Nyoman Kutha:2010. *Metodologi Penelitian; kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Sayuti Syahara. 2004. *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sulasmini. (2020). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Senam kreasi Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Kelas V SDN 3 Sukajawa Bandar Lampung*, 2(2). 187-194.