

**MODEL SENAM JASTUTA TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1
INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Wawa yustisia

Nim : 06061282025017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2025**

**MODEL SENAM JASTUTA TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1
INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Wawa yustisia

Nomor Induk Mahasiswa : 06061282025017

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Mengesahkan,

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan jasmani dan kesehatan,

Pembimbing,



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018



Prof. Dr. Meirizal Usra M. Kes.

NIP. 196105281987021003



**MODEL SENAM JASTUTA TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1
INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

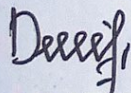
Wawa yustisia

Nomor Induk Mahasiswa : 06061282025017

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Sidang Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

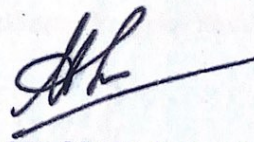
**Koordinator Program Studi,
Pendidikan jasmani dan kesehatan,**



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Prof. Dr. Meirizal Usra M. Kes.

NIP. 196105281987021003



**MODEL SENAM JASTUTA TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN
JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Wawa yustisia

NIM 06061282025017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

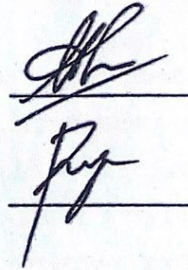
Hari : Jumat

Tanggal : 24 Desember 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Meirizal Usra

2. Anggota : Rasyono, S.Pd.,M.Pd



Indralaya 13 Januari 2025

Mengetahui

Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd NIP.
1989120120190322018**



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. Yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan pada nabi Muhammad saw.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus tulusnya kepada:

- Allah SWT. Karna telah memberikan banyak nikmat dan karuniaNya kepada penulis selama ini.
- Ungkapan terima kasih dan penghargaan yang sangat spesial penulis haturkan dengan rendah hati dan rasa hormat kepada kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Tuyono dan Ibu Nurnaningsih, telah berjuang keras untuk memberikan pendidikan terbaik untuk penulis. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu dilangitkan, dukungan, pengertian, cinta, kasih sayang, serta pengorbanan tak terbatas yang selalu diberikan pada penulis
- Saudari tercinta penulis, Fashya Nuryana Anggraeni yang selalu memberikan dukungan serta cinta kasih disetiap hari hari penulis. Mari lebih bersemangat lagi untuk menggapai mimpi-mimpi kita dan menaikan derajat keluarga kita.
- Kepada Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis, semoga sehat selalu ya prof.
- Ibu Destriani, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atas nasihat dan masukannya untuk penulis agar lebih baik.
- Bapak Rasyono.,S.Pd.,M.Pd, selaku dosen penguji penulis yang telah membantu dan memberikan saran kepada penulis.
- Kepada sahabat yang sudah penulis anggap seperti keluarga, Untuk saudari Shinta Nisaulkhoir, Wilda Septriyanti, Widia Nurfitia,, Jeny padila dan Syariah, Rafika Dwi Handayani, Ayu Triani Oktraina, Gita Triani,

Vina Serta Last but not least Destrifa salsabila yang turut andil memberikan bantuan berupa doa support dalam penyelesaian skripsi ini.

- Kepada Keluarga Sugianto, Keluarga Widodo, Keluarga Heri Sauji, Keluarga Gunantoro, Keluarga Prabumulih, Keluarga Wonosido, Keluarga Wilda dan para sepupu terimakasih karena tidak pernah bosan mendengarkan dan merespon cerita perjalanan penyusunan skripsi penulis.
- Untuk teman seperjuangan yang sekarang asing Amanda yona, Cut tia Okta, Ece Veronica, Fhitriana sari , Della yang sudah lulus duluan kalian hebat terima kasih atas momen dan kebaikan kalian saat menjadi mahasiswa baru yang tak terlupakan.
- Ibu Sugih Suhartini S.Pd M.Pd. Dosen Senam Universitas Jambi yang sudah bersedia menjadi Validator dalam terlaksananya Senam Jastuta.
- Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Indralaya Utara, Guru Pendidikan Jasmani Bapak Danang , dan Staff TU Ibu Dita serta seluruh Murid SMA Negeri 1 Indralaya terimakasih banyak atas bantuan kepada penulis pada proses penelitian.
- Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang membimbing saya selama belajar di Universitas Sriwijaya, yaitu Bapak Giratama, Bapak Iyakrus, Bapak Samsul Azhar, Bapak Yusfi, Bapak Wahyu, Ibu Destriana, Ibu Silvi terimakasih atas ilmu yang diberikan saat mengikuti perkuliahan di Universitas Sriwijaya.
- Bapak Angga Setiawan, selaku Admin Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
- Keluarga besar Penjaskes angkatan 2020 yang telah membantu banyak untuk penulis sampai akhir perkuliahan

MOTTO

“Semoga ada bunga di sela sela Luka”. (quotesTT)

“Pada saat tergelap kita, kita harus fokus untuk melihat Cahaya”

(Aristoteles)

“Hidup akan menjadi berarti ketika Anda termotivasi, memiliki tujuan, dan
mengejanya dengan cara yang tidak terduga duga”.

Wawa yustisia

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wawa Yustisia

Nim : 06061282025017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Model Senam Jastuta Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.



Indralaya , 13 Januari 2025

Wawa Yustisia
Wawa Yustisia

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Model Senam Jastuta Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Indralaya Utara " adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam proses menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Meirizal Usra , M.Kes selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriani M.Pd. yang bertugas sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan Bapak Dr. Hartono, MA, yang telah membantu dengan proses administratif selama proses penulisan. Kepada Bapak Rasyono S.Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk penyempurnaan skripsi ini, dan penulis berterima kasih kepada universitas sriwijaya yang telah memberikan beasiswa Kip-K serta semua pihak yang telah membantu saya, yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu kebaikan, berupa motivasi dan semangat dari kalian.

Akhir kata, semoga skripsi ini bisa memberi manfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Januari 2025

Penulis,

Wawa yustisia

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaniirrohiim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat dan rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Model Senam Jastuta Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Indralaya Utara”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun penulis sangat mengharapkan dan akan menerima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga senam pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR TELAH DISETUJUI DAN DILULUSKAN.....	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
SURAT PERNYATAAN	vii
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRAC.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Identifikasi Masalah	3
1.2.3 Identifikasi Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Spesifikasi Produk Yang di Kembangkan.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Senam.....	5
2.1.1 Macam-Macam Senam	5
2.1.2 Senam Irama	6
2.1.3 Manfaat Senam	8
2.1.4 Tahapan Senam Irama	10
2.2 Hakikat Kesegaran Jasmani.....	11

2.2.1	Komponen Kesegaran Jasmani	12
2.3	Hakikat Penelitian Dan Pengembangan	12
2.4	Hakikat Senam Jastuta.....	13
2.4.1	Koreografi atau Sistematika Senam Jastuta	14
2.5	Kerangka Berfikir.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....		17
3.1	Jenis Penelitian	17
3.2	Prosedur Penelittian.....	17
3.3	Instrumen Penelitian.....	21
3.4	Instrumen Pengumpulan Data	22
3.4.1	Angket Validasi	22
3.5	Subjek Penelitian.....	25
3.6	Teknik Analisis Data	25
3.6.1	Analisis Deskriptif Kualitatif	26
3.6.2	Analisis Deskriptif Kuantitatif	26
3.7	Perlakuan Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		30
4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Validasi	63
4.1.2	Deskripsi Data Hasil Validasi	70
4.2	Pembahasan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		79
5.1	Kesimpulan.....	79
5.2	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN		84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Penskoran Angket Ahli senam dengan skala likert	22
Tabel 3. 3 Kisi kisi Instrumen angket validasi ahli senam.....	23
Tabel 3. 4 Angket validasi ahli senam	23
Tabel 3. 5 Angket respon peserta didik.....	24
Tabel 3. 6 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase	26
Tabel 4. 1 <i>Draft</i> Awal Senam	32
Tabel 4. 2 Draft awal buku panduan senam	42
Tabel 4. 3 Draft Revisi Senam	44
Tabel 4. 4 Tampilan pada Video Senam	58
Tabel 4. 5 Tampilan Buku Panduan Senam	59
Tabel 4.6 Produk akhir	61
Tabel 4. 7 Penilaian kualitas Senam oleh Ahli senam 1 Tahap 1	63
Tabel 4. 8 Penilaian kualitas Senam oleh Ahli senam 2 Tahap 1	65
Tabel 4. 9 Rangkuman Penilaian Senam tahap 1	66
Tabel 4. 10 Penilaian kualitas Senam oleh Ahli senam 1 Tahap 2	67
Tabel 4. 11 Sara Dan Masukan oleh Ahli senam 1 Tahap 2.....	67
Tabel 4. 12 Penilaian kualitas Senam oleh Ahli senam 2 Tahap 2	68
Tabel 4. 13 Saran dan masukan terhadap Senam oleh Ahli senam 2 Tahap 2.....	69
Tabel 4. 14 Rangkuman Penilaian Senam tahap 2.....	69
Tabel 4. 15 Skor Penilaian Uji coba Skala Kecil	71
Tabel 4. 16 Rangkuman Hasil Penilaian Uji coba Skala Kecil.....	72
Tabel 4. 17 Persentase Uji Coba skala Kecil	72
Tabel 4. 18 Rangkuman Skor Penilaian Uji coba Skala Besar	74

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 3. 1 Gambar Prosedur Penelitian ADDIE.....</i>	<i>19</i>
<i>Gambar 3. 2 Gambar Sosialisai Senam.....</i>	<i>27</i>
<i>Gambar 3. 3 Uji coba skala kecil</i>	<i>28</i>
<i>Gambar 3. 4 Uji coba skala besar</i>	<i>28</i>
<i>Gambar 3. 6 Uji coba skala kecil</i>	<i>28</i>
<i>Gambar 3. 7 Uji coba skala besar</i>	<i>28</i>
<i>Gambar 3. 8 Pengisian Angket respon pengguna uji coba skala kecil.....</i>	<i>29</i>
<i>Gambar 3. 9 Pengisian Angket respon pengguna uji coba skala besar</i>	<i>29</i>
<i>Gambar 4. 1 Flowchart Video senam.</i>	<i>42</i>
<i>Gambar 4. 2 Hasil kelayakan Uji Validitas 2 Ahli Senam Tahap 1 dan 2</i>	<i>70</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	84
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	85
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal	86
Lampiran 4. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	87
Lampiran 5. Surat Bukti Perbaikan Proposal.....	88
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	89
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 8. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	92
Lampiran 9. SK Validator	93
Lampiran 10. Angket Validasi Ahli Senam	94
Lampiran 11. Surat Perbaikan Makalah Hasil	105
Lampiran 12. Angket Respon Peengguna.....	106
Lampiran 13 . Dokumentasi Penelitian.....	106

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa senam di sekolah SMA Negeri 1 Indralaya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama dalam bersenam irama setiap minggunya. Penelitian ini menggunakan Metode R&D model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, evaluation*). Uji coba skala kecil dilakukan dengan 15 siswa kelas X, Sedangkan Uji coba skala besar dilakukan dengan 30 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Angket. Instrumen validasi ahli senam dan peserta didik. Data hasil evaluasi bersifat deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis data kuantitatif berupa penilaian yang didapat melalui angket atau kuisioner uji coba produk. Teknik analisis data kualitatif didapatkan melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba berupa kritik dan saran. Data kuantitatif di analisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Berdasarkan validasi ahli senam dan respon pengguna dapat disimpulkan bahwa produk senam yang dihasilkan pada pembelajaran senam irama melalui hasil validasi ahli senam diolah dengan cara dipresentasikan. Hasil presentase kemudian ditafsir dengan kalimat berbentuk kualitatif. Penilaian kelayakan Model senam jastuta terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara dilihat dari hasil validasi ahli senam pada tahap 1 adalah 68% (sesuai), dan validasi ahli senam tahap 2 adalah 81%(sangat sesuai). Hasil uji coba skala besar 98,92% (sangat sesuai). Produk senam tersusun atas rangkaian gerak pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan dan keterangan. Pemilihan gerak dibuat sesuai dengan karakter siswa SMA.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Senam Irama, Senam Jastuta.

ABSTRAC

This research aims to produce a product in the form of gymnastics at SMA Negeri 1 Indralaya school that can improve students' physical fitness, especially in rhythmic gymnastics every week. especially in rhythmic exercise every week. This research uses R&D method ADDIE model (Analyze, Design, Development, Implementation, evaluation). Small-scale trials were conducted with 15 X grade students, while large-scale trials were conducted with 30 XI grade students. XI grade students of SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Data collection techniques I This research uses questionnaires. Validation instruments for gymnastics experts and students. Evaluation data is descriptive quantitative and qualitative. Techniqu quantitative data analysis technique in the form of an assessment obtained through a questionnaire or product trial questionnaire. Qualitative data analysis techniques obtained through expert validation activities and trial activities in the form of criticism and suggestions. Data Quantitative data is analyzed with descriptive quantitative analysis. Based on based on gymnastics expert validation and user response, it can be concluded that the gymnastics products products produced in rhythmic gymnastics learning through the results of gymnastics expert validation. processed by being presented. The percentage results are then interpreted with qualitative form sentence. Assessment of the feasibility of the Jastuta gymnastics model on physical fitness of SMA Negeri 1 Indralaya Utara students seen from the validation results of gymnastics experts in stage 1 is 68%. gymnastics experts at stage 1 is 68% (appropriate), and validation of gymnastics experts stage 2 is 81% (very appropriate).is 81% (very suitable). The results of the large-scale trial were 98.92% (very suitable).

Keywords : Physical Fitness, rhythmic gymnastics, Jastuta gymnastic

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan pengamatan di Sekolah SMA Negeri 1 Indralaya Utara, Peneliti didapatkan masalah saat melakukan kegiatan observasi melalui Program Pengenalan Lapangan persekolahan (PPL) , Dalam observasi ditemukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara malas dalam mengikuti kegiatan senam karena gerakan dan lagu pada senam tidak menyenangkan, dan itu terus diulangi setiap minggunya. Dalam pelaksanaan senam, tidak terdapat suara teriakan atau tepukan tangan yang mengiringi, gerakan yang tidak sama dengan irama musik, gerakan terlalu cepat dan sulit untuk di ikuti, gerakan yang dilakukan oleh siswa dengan instruktur senam, kurangnya motivasi dari instruktur menjadi sebab siswa malas senam yang bisa membuat kesegaran jasmani siswa tidak terjaga serta peserta didik tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja, terutama bagi siswa SMA yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Menurut WHO (*World Health Organization*), kesegaran jasmani yang baik berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik, termasuk dalam aspek akademik dan sosial. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki stamina yang lebih baik, kemampuan berkonsentrasi yang tinggi, serta suasana hati yang lebih stabil (WHO, 2020)

Senam merupakan salah suatu bentuk olahraga ringan yang memiliki banyak manfaat bagi kesegaran jasmani. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Naufal Muzhaffar Yamin, 2024) aktivitas senam terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa senam bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Nilai kegunaan senam menurut (Safa'at, M. D., & Hendrawan, K. T , 2018) sebagai berikut: Dalam rangka mendukung pertumbuhan yang optimal, penting untuk memberikan rangsangan yang sesuai. Hal ini mencakup pengembangan sikap dan gerakan yang tepat, yang dapat membantu individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, upaya untuk memperbaiki dan mencegah dampak negatif di sekolah, seperti kebiasaan duduk terlalu lama, juga menjadi fokus utama.

Senam irama termasuk jenis olahraga umum yang mudah untuk diikuti, dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh atau jasmani. Individu yang rutin melakukan senam akan merasakan peningkatan kebugaran fisik yang optimal (*good physical fitness*). Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan dan meningkatkan kesehatan. Oleh karena itu kita dapat memilih senam sebagai olahraga yang menjaga kesehatan jasmani kita. Tujuan dari senam adalah meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Maesari, 2023).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam, diperlukan waktu dan usaha yang konsisten, bukan hasil yang instan. Proses latihan yang dilakukan secara rutin sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam dunia pendidikan, baik di tingkat sekolah dasar maupun menengah atas, kegiatan olahraga seperti senam harus dioptimalkan secara teratur. Kebugaran fisik yang baik pada peserta didik berperan signifikan dalam menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkualitas (S. Arifin, 2017). Adapun bentuk perhatian pemerintah dalam meningkatkan kebugaran jasmani sejak usia dini yaitu membiasakan anak sejak masih disekolah dasar (SD) secara rutin melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha pemerintah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anak-anak, Remaja, Dewasa dan Lansia, secara individu jarang sekali yang memperdulikan kebugaran jasmaninya.

Oleh karena itu Peneliti memberikan sebuah gambaran senam yang memiliki dampak positif untuk segala kalangan usia dimana senam ini diberi nama senam jasuta ,dengan menggunakan Model Senam Jastuta memiliki manfaat untuk

mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara, Senam Jastuta dapat meningkatkan detak jantung, daya tahan tubuh dan komponen kebugaran lainnya Tujuan pengembangan senam dirancang adalah sebagai penyalur keinginan untuk bergerak dan mempersiapkan sistem motorik tubuh untuk aktivitas dalam seni gerak, sehingga dalam penelitian ini penulis menggunakan judul Model senam jastuta terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Agar siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara dapat memiliki minat dalam mengikuti kegiatan senam. Permasalahan penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas , maka dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut;

1. Rendahnya antusias senam di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
2. Gerakan senam dengan instruktur senam tidak sesuai tempo lagu senam
3. Belum dikembangkannya senam khusus bagi SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
4. Belum diketahui epektifitas senam jastuta bagi siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan untuk membatasi masalah penelitian berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yakni Bagaimana Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara melalui kegiatan senam jastuta.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa efektif model senam jastuta dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini untuk mengembangkan Senam Jastuta yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara sehingga mendukung penguasaan pembelajaran senam irama.

1.4 Spesifikasi Produk Yang di Kembangkan

Adapun spesifikasi produk dalam penelitian ini dihadirkan dalam bentuk Senam yang berbentuk video mengandung musik , serta Buku panduan tulisan dan gambar.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Model latihan senam jastuta diharapkan dapat memberikan variasi latihan yang menyenangkan dalam meningkatkan kesegaran jasmani
 - b. Acuan pada penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk siswa, siswa perlu mendapatkan pembelajaran yang fokus pada peningkatan kesehatan jasmani, salah satunya melalui praktik Model Senam Jastuta.
 - b. Untuk para pendidik, ini dapat berfungsi sebagai acuan dalam kegiatan latihan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani siswa di SMA Negeri 1 Indralaya Utara.
 - c. Untuk Sekolah, Sekolah dapat memanfaatkan ini pada proses pembelajaran serta dalam kegiatan ekstrakurikuler senam.
 - d. Untuk Peneliti lainnya, penting untuk menyediakan sumber informasi yang berkaitan dengan efektivitas Model Senam Jastuta

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Azmi, N. (2018). *Efektivitas Senam Irama Untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Azkia Sukabumi Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Berutu, N. K. (2018). Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahraagaan*, 864–869.
- Budianto, D. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 1–10.
- Castyana, B., Ali, M. A., Anggita, G. M., Rahardjo, H. P., & Ngatinah, N. (2023). Upaya Meningkatkan Profesionalitas Pelatih Senam Ritmik Kabupaten Bantul melalui Coaching Clinic. *Patria: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 21–28.
- Dynasty, P. C. (2024). *Pengembangan Media Pembelajaran Nearpod dengan Pendekatan ADDIE pada Materi Larutan Penyangga*. 1–169.
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). PEMBELAJARAN PRA NEW NORMAL (Model Blended Learning Pola Komplementer Materi Senam Ritmik). In *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Fauziddin, M. (2018). Pemanfaatan Permainan Tepuk Dalam Mengembangkan Aspek Fisik Motorik Pada Anak Usia Dini. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2(5), 1371–1372.

- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74–83.
- Hartono S.Pd. M, P. (2016). *Buku ajar senam*. 1–23.
- Indrayana, B., & Murniati, S. (2021). Pelatihan Senam Kreasi Pada Guru Olahraga Kota Jambi: Creative Gymnastics Training in Jambi City Sports Teachers. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 42–51.
- Latifah, S., & Utami, A. (2019). Pengembangan bahan ajar interaktif berbasis media sosial schoology. *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education*, 2(1), 36–45.
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2022). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34–40.
- Maesari, M. (2023). KEGIATAN SENAM RUTIN GUNA MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KESEHATAN JASMANI BAGI WANITA DI DESA SRI BUDAYA KECAMATAN WAY SEPUTIH. *ABDI AKOMMEDIA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 1(1).
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat kesegaran jasmani penghuni lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43.
- MEIKAHANI, R. (2023). PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS II. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Meirizal Usra. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Naufal Muzhaffar Yamin, M. (2024). Pembelajaran Senam Irama Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Mental Siswa Kelas 4C Sdn Kasin Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*,

4(3). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i3.2024.4>

NENI EFENDI. (2024). *PENGEMBANGAN MEDIA SENAM IRAMA DALAM MEMBENTUK KARAKTER PADA PEMBELAJARAN PJOK KELAS 4 SD KARTIKA II-6 BANDAR LAMPUNG SKRIPSI.*

Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga.* El Markazi.

Okpatrioka, O. (2023). Research and development (R&D) penelitian yang inovatif dalam pendidikan. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 86–100.

Oktaviani Claudya. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pelajaran Dasar Desain Grafis Berbasis Komputer Menggunakan Software Adobe Flash Professional CS6.* 75–106.

Priska, P. D. K. (2024). *Senam.*

Safarina, R., & Athar, A. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Anak Usia 10-12 Tahun Di Kampung Hijau Pada Wilayah Lahan Basah Kota Banjarmasin. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(3), 112–117.

Saputro, B. (2017). *Manajemen penelitian pengembangan (research & development) bagi penyusun tesis dan disertasi.* Aswaja Presindo.

SETIAWAN, A. R. I. R. (2020). *PENGARUH ALAT BANTU TALI TERHADAP PENGUASAAN BACK HANDSPRING (Eksperimen pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya).* Universitas Siliwangi.

Setiawan, E., Iwandana, D. T., Festiawan, R., & Bapista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 375–389.

Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.*

Buku, 25(112), 334.

- Tiara, D. (2018). Model Senam Sriwijaya Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Smp Negeri 12 Palembang. *Skripsi*.
- Trisnanda, I. (2018). *Pengembangan Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian Freehand Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun Developing Of Basic Motion Techniques Of Rhythmic Gymnastic By Freehand Series Audiovisual-Based For Children Age 7-11 Years*. 1–8.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852.
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yuspitah, R. (2021). PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI PAUD FLAMBOYAN DESA GERAMAT, KECAMATAN MULAK ULU, KABUPATEN LAHAT. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 5(1), 120–128.