

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SENAM AEROBIK MENGUNAKAN MEDIA DUMPELL PADA MAHASISWA PJKR

Rohmad Subagio¹, Yayat Ruhiyat², Lukman Nulhakim³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email : 7782230021@untirta.ac.id¹, yruhiyat@untirta.ac.id², lukman.nulhakim@untirta.ac.id³

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan model pembelajaran senam aerobik menggunakan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan instrument berupa angket. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Kelas Reguler A dengan jumlah 15 orang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Kata Kunci: Media Dumbell, Pembelajaran Senam Aerobik

ABSTRACT: *This research aims to determine the development of an aerobic exercise learning model using dumbbell media for PJKR students at Primagraha University. This research is descriptive research, the method used in this research is a survey with an instrument in the form of a questionnaire. The subjects used in this research were 15 PJKR Regular Class A students. The data analysis technique uses descriptive with percentages.*

Keywords: *Dumbbell Media, Aerobic Exercise Learning*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan belajar mengajar untuk melaksanakan kurikulum dalam suatu lembaga pendidikan, agar mendapatkan tujuan sesuai dengan peraturan yang sudah dibuat. Berdasarkan Undang- Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang pendidikan Nasional pasal 1 dijelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pembelajaran yang ideal dilakukan dengan adanya timbal balik antara dosen dan mahamahasiswa, mahasiswa dapat memahami materi yang diberikan oleh dosen, dan dapat melakukan dengan tekun dari hasil belajarnya, selain itu mahasiswa dapat bertukar ilmu dengan mahasiswa lain, sehingga mendapatkan proses pembelajaran yang diinginkan. Proses pembelajaran tersebut dapat dilakukan didalam kelas maupun diluar kelas. Keaktifan mahasiswa sangat diharapkan dalam proses pembelajaran, aktif dalam mengikuti pelajaran bukan hanya saja proses tanya jawab, berani mengungkapkan pendapat tetapi juga mampu belajar untuk berlangsungnya pembelajaran berikutnya. Dosen sebagai pendidik dan mengarahkan mahasiswa untuk membawa pelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan tersebut. Dosen juga harus bisa memberikan motivasi mahasiswa maupun membawakan materi yang menarik, sehingga mahasiswa merasa nyaman untuk mengikuti pembelajaran.

Adanya hasil proses pembelajaran yang optimal tak lepas dari adanya media pembelajaran yang di gunakan. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Penggunaan media dalam pembelajaran merupakan salah satu cara untuk meningkat ketertarikan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, artinya didalamnya terjadi proses penyampaian pesan dari seseorang (sumber pesan) kepada seseorang atau sekelompok orang (penerima pesan) Kemp (1975: 15) . Pesan yang dikirimkan biasanya berupa informasi atau keterangan dari pengirim sebagai sumber pesan. Pesan tersebut dapat diubah dalam bentuk kata-kata, bunyi- bunyi, gambar dan sebagainya. Melalui saluran seperti radio, televisi dan gambar diam seperti misalnya poster, lukisan dan gambar cetak. Pesan diterima oleh si penerima pesan melalui indera mata dan telinga untuk diolah, sehingga pesan yang disampaikan oleh penyampai pesan dapat diterima dan dipahami oleh penerima pesan tersebut.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar mengajar yang ada di sekolah yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan berbagai macam ketrampilan motorik, pengetahuan maupun spiritual mahasiswa. Pendidikan jasmani dilakukan dengan berbagai aktifitas dan materi yang bertahap sesuai kemampuan dan keterampilan mahasiswa. Aktifitas yang dilakukan merupakan gerakan-gerakan dasar yang menyenangkan dengan berbagai bentuk metode salah satunya adalah

metode bermain, menggunakan alat tertentu atau menggunakan musik, maka dari itu dosen dituntut untuk membawakan materi yang membuat mahasiswa merasa senang, hal tersebut berpengaruh terhadap proses pembelajaran maupun materi yang disampaikan oleh dosen. Penunjang keberhasilan lainnya dalam pembelajaran adalah adanya media, dengan menggunakan media yang baik pembelajaran akan semakin lebih menarik, dan dapat memberikan rasa keingintahuan mahasiswa atas materi yang akan dipelajarinya, dengan demikian mahasiswa akan mudah memperhatikan dosen dalam pembelajaran. Media pembelajaran dalam pendidikan jasmani banyak sekali jenis dan macamnya, mulai yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal harganya, oleh sebab itu pemanfaatan media harus seoptimal mungkin. Hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dan mendukung dalam proses pembelajaran tersebut, misalnya: penggunaan media gambar, penggunaan media audio visual. Media pembelajaran tersebut akan sangat membantu mahasiswa dalam kelancaran proses pembelajaran senam aerobik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa angkatan sebelumnya, di 3 angkatan menyatakan bahwa dalam pembelajaran menggunakan media dumbell memang sangat bermanfaat dalam belajar mengajar, dan memberikan dampak positif bagi mahasiswa tetapi dosen belum maksimal dalam penggunaannya. Media yang paling akrab dan hampir semua kampus memanfaatkan adalah media cetak (buku). Selain itu, banyak juga sekolah yang telah memanfaatkan jenis media lain gambar, audio, video, model dan obyek-obyek nyata. Penggunaan media dumbell dalam pembelajaran senam dapat mempercepat tingkat kebugaran mahasiswa serta membantu dosen dalam penyampaian materi pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berlangsung efektif dan efisien. Penggunaan media sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pengajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai. Pengetahuan dosen tentang media pembelajaran juga mempengaruhi terlaksananya proses pembelajaran menggunakan media.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, penggunaan media dumbell dalam pembelajaran masih kurang diperhatikan. Selama ini belum diketahui seberapa baik penggunaan media dumbell dalam proses pembelajaran. Perlu adanya kajian lebih lanjut tentang seberapa baik penggunaan terhadap pelaksanaan pembelajaran sehingga dapat menjadi referensi kedepannya dan dapat dilaksanakan. Dengan hal tersebut, diharapkan

dosen yang lain dapat membuat media sebagai alat bantu pembelajaran dan menggunakannya pada saat pelajaran senam aerobik berlangsung, sehingga mampu menarik minat mahasiswa dan mampu menunjang mahasiswa untuk meraih prestasi yang lebih baik. Besarnya tuntutan terhadap dosen pendidikan jasmani agar dapat memikirkan, merencanakan dan menggunakan media pembelajaran dalam proses pemberian materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang “Pengembangan Model Pembelajaran Senam Aerobik Menggunakan Media Dumbell Pada Mahasiswa PJKR” sebagai upaya peningkatan mutu pendidikan dalam pembelajaran senam aerobik.

METODE PENELITIAN

- **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang pengembangan model pembelajaran senam aerobik menggunakan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha. Artinya dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa baik penggunaan media dumbell sebagai alat bantu dalam pembelajaran senam aerobik. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan instrumen menggunakan angket.

- **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2024 sampai 23 Mei 2025. Tempat penelitian ini berada di gedung senam kampus Universitas Primagraha.

- **Subjek Penelitian**

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Kelas Reguler A dengan jumlah 15 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Primagraha prodi PJKR Kelas Reguler A dan B.

- **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:118), “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini yaitu penggunaan media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik. Secara operasional penggunaan media dalam pembelajaran senam aerobik didefinisikan sebagai suatu usaha yang dilakukan dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dalam memberikan

materi pembelajaran senam aerobik dengan menggunakan media dumbell untuk menunjang kelancaran belajar. Penggunaan media dalam pembelajaran senam aerobik mencakup 2 jenis media, yaitu: (1) Media berbasis dumbell, (2) Media berbasis audio.

• **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015: 147). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner/ angket. Menurut Sugiyono (2015:199), Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responder untuk dijawabnya. Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Sutrisno Hadi (1991) dalam Fajar Wahyunuhari (2013:39), sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstruk

Yang dimaksud konstruk dalam penelitian ini adalah variabel yang diukur. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah pengembangan model pembelajaran senam aerobik menggunakan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha. Penggunaan yang dimaksud adalah pemakaian atau pemanfaatan media dumbell untuk mendukung proses pembelajaran senam aerobik.

b. Menelaah Faktor

Langkah ini bertujuan untuk menandai faktor atau variabel yang dikemukakan dalam konstruk yang diteliti. Yang sangat penting untuk dilakukan adalah semacam pemeriksaan mikroskopik terhadap konstruk dan menemukan unsur-unsurnya. Adapun faktor-faktor dalam penelitian ini adalah media berbasis dumbell dan media berbasis audio.

c. Menyusun Butir-butir Pernyataan

Langkah ketiga adalah dengan menyusun butir-butir pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor yang berpengaruh dalam penelitian. Untuk menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen peneliti yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan.

Dalam angket penelitian tersebut disajikan dengan empat skala jawaban, yaitu: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Kurang Setuju (2), Tidak Setuju (1).

Sebelum diujicobakan, peneliti melakukan validasi/ expert judgment kepada Ibu Ida Zubaida, M.Pd. untuk mendapatkan masukan/ saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli, kemudian ujicoba dilakukan di Kelas Reguler A. Uji coba ini untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen agar lebih valid. Penskoran yang dipergunakan adalah berdasarkan pada pernyataan yang dijawab dengan sangat setuju (4), setuju (3), kurang setuju (2) dan tidak setuju dengan skor (1).

- **Uji Coba Instrumen**

Sebelum instrumen di gunakan untuk alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman responden. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2002:168). Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus Pearson Product moment.

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen yaitu menggunakan analisa faktor yang dilakukan dengan cara mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total. Bila korelasi tiap faktor tersebut besarnya 0,30 ke atas maka faktor tersebut merupakan construct yang kuat. Berdasarkan analisis faktor itu dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut memiliki validitas yang baik. Bila harga korelasi di bawah 0,30, maka dapat

disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid. Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui hasil uji coba instrumen dari 10 orang memiliki korelasi 0,30 ke atas, dengan demikian instrumen memiliki validitas yang baik.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002: 154). Uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, penggunaan teknik Alpha Cronbach akan menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Berdasarkan uji coba menunjukkan bahwa instrumen angka reliable, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,922.

- **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah survei, pengumpulan data diperoleh dengan cara membagikan soal kepada mahasiswa PJKR yang akan digunakan untuk penelitian, setelah itu memberikan angket pernyataan yang sudah disiapkan untuk diisi oleh mahasiswa.

- **Teknik Analisis Data**

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik pengembangan model pembelajaran senam aerobik menggunakan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha. Untuk memperjelas proses analisis, maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Saifuddin Azwar (2001) dalam Bene Aryo Subandi. (2015 : 41). untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval

	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Baik

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean) X : Skor

SD : Stándar Deviasi

Selanjutnya menurut Anas Sudijono (2008: 43), setelah data dikelompokan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing- masing data dengan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : angka presentase

F : frekuensi

N : jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2024 sampai 23 Mei 2024. Tempat penelitian ini berada di gedung senam kampus Universitas Primagraha. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Kelas Reguler A dengan jumlah 15 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PJKR Kelas Reguler A dan B Universitas Primagraha. Deskripsi data hasil penelitian ini diungkapkan dengan 10 butir soal, dengan faktor dalam penelitian ini adalah media berbasis dumbell. Penggunaan

media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik dideskripsikan berdasarkan jawaban mahasiswa atas angket yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Setelah data penelitian terkumpul, dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS 18 for windows. Dari analisis data penggunaan media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik diperoleh rata-rata 112, dan standard deviasi (SD) 10,56. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi hasil penelitian pengembangan model pembelajaran senam aerobik menggunakan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas

Primagraha

No	Interval	Kategori	Frek	(%)
1	$127.84 < X$	Sangat Tinggi	2	9.1
2	$117.28 < X \leq 127.84$	Tinggi	4	18.18
3	$106.72 < X \leq 117.28$	Sedang	9	40.91
4	$96.16 < X \leq 106.72$	Rendah	5	22.72
5	$X \leq 96.16$	Sangat Rendah	2	9.09
Jumlah			22	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram hasil penelitian pengembangan model pembelajaran senam aerobik menggunakan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa penggunaan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha berada pada kategori sangat

tinggi dengan persentase sebesar 9.1%, tinggi sebesar 18.18%, sedang sebesar 40.91%, rendah sebesar 22.72%, dan sangat rendah 9.09%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha berdasarkan faktor media berbasis dumbell. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 9.1%, tinggi sebesar 18.18%, sedang sebesar 40.91%, rendah sebesar 22.72%, dan sangat rendah 9.09%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 112, penggunaan media dumbell pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha masuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pendapat seluruh mahasiswa telah setuju menggunakan media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan oleh peneliti di beberapa mahasiswa tingkat atas, dapat disimpulkan bahwa untuk ketersediaan media pembelajaran perlu dipenuhi kembali. Sedangkan dalam kaitannya dengan penggunaan media dumbell dalam pembelajaran, kebanyakan mahasiswa lebih setuju dikarenakan penggunaannya yang lebih mudah dan memotivasi. Sedangkan untuk media audio, sangat membantu dalam pembelajaran senam aerobik.

Media adalah segala sesuatu yang dapat mengantarkan pesan atau informasi belajar dari guru kepada siswa, yang dapat merangsang minat belajar siswa. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebaiknya menggunakan media-media yang dapat menarik minat mahasiswa dalam proses pembelajaran. Upaya dosen senam dengan memanfaatkan media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik akan sangat membantu kelancaran pembelajaran dan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran itu sendiri. Kemampuan daya serap mahasiswa yang berbeda-beda, juga mengharuskan dosen untuk memilih media pembelajaran yang tepat agar materi dapat diterima dengan baik oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pendapat mahasiswa terhadap

penggunaan media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha dapat diperoleh hasil kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 9.1%, tinggi sebesar 18.18%, sedang sebesar 40.91%, rendah sebesar 22.72%, dan sangat rendah 9.09%. Dengan demikian, pendapat mahasiswa terhadap penggunaan media dumbell dalam pembelajaran senam aerobik pada mahasiswa PJKR Universitas Primagraha berada dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2008). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada .
- Bene Aryo Subandi. (2015). Persepsi Guru Penjasorkes Terhadap Penggunaan Media Gambar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Se- Kecamatan Pengasih. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Fajar Wahyunuhari. (2013). Pemanfaatan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Se- Kecamatan Tepus Kabupaten Gunung Kidul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemp, Herold E. Planning & Producing Audiovisual, Materials, 1975.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA. Yogyakarta: Andi Offset
- Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.