

PENGEMBANGAN SENAM KEBUGARAN “ KITORANG BERSATU” PADA SUKU MARIND PAPUA

Adi Sumarsono ¹ , Carolus Wasa ²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Musamus

* E-mail: adi@unmus.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan kegiatan aktivitas gerak irama dalam bentuk senam kebugaran yang dipadukan budaya kearifan lokal. Kegiatan senam kebugaran ini dilatar belakangi kebutuhan masyarakat suku Marind yang masih mengalami permasalahan dengan kesehatan. Tradisi suku Marind yang suka kegiatan menyanyi dan menari, mendasari dikembangkannya senam kebugaran ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research and development*, yaitu suatu metode penelitian untuk mengembangkan atau menghasilkan suatu produk senam kebugaran, dengan langkah-langkah pengembangan ADDIE, yaitu *Analysis, Design, Development, Impelementation* dan *Evaluation*, yang dalam pengembangan ini hanya dibatasi pada tahap *Implementation*. Pada tahap *development* produk yang dibuat divalidasi oleh ahli senam, ahli motorik dan praktisi. Hasil penelitian ini adalah terciptanya jenis senam kebugaran dengan nama Senam “Kitorang Bersatu” yang dapat disesuaikan dengan budaya kearifan lokal setempat khususnya suku Marind, Merauke Papua. Senam kebugaran yang dibuat berdasarkan analisis data dari ahli, praktisi dan pengguna dinyatakan sangat layak digunakan dan dapat diaplikasikan langsung pada kegiatan adat sebagai penyeragaman gerak tari dan dipadukan dengan unsur olahraga khususnya pada Suku Marind yang berada di Kabupaten Merauke.

Kata Kunci: *senam kebugaran, kitorang bersatu*

FITNESS MEDICAL DEVELOPMENT "KITORANG BERSATU" ON MARIND TRAVEL PAPUA

Abstract

This study aims to produce activities of rhythmic motion in the form of fitness gymnastics combined with local culture of wisdom .Fitness gymnastics activities on the back of the needs of Marind tribal people who are still experiencing problems with health. Marind tribal traditions that like singing and dancing activities, underlies the development of gymnastics fitness. The method used in this research is research and development, which is a research method to develop or produce a gymnastics fitness product, with the steps of development of ADDIE, that is Analysis, Design, Development, Impelementation and Evaluation, which in this development is only limited in stage Implementation. At the product development stage, it is validated by a gymnast, a motorist and a practitioner. The results of this study is the creation of a type of gymnastics fitness with the name of "Kitorang Bersatu" gymnastics that can be adapted to local wisdom culture, especially Marind tribe, Merauke Papua. Fitness gymnastics are made based on data analysis declared eligible to be used and can be applied directly to the customary activities as a uniform movement of dance and combined with elements of sports, especially on the Marind tribe in Merauke District.

Keywords: *Gymnastics Fitness, kitorang bersatu*

PENDAHULUAN

Potensi fisik dari putra putri Papua sudah dikenal dalam prestasi olahraga. Keberadaan masyarakat Papua memberikan karakter khas dasar Ke-Bhinekaan di Indonesia. Berdasarkan wilayah daerah di Kabupaten Merauke, berbatasan langsung dengan Negara PNG, oleh karena itu sebutan yang terkenal dari Kabupaten Merauke selain dengan luas wilayah Indonesia dari Sabang sampai Merauke juga dikenal dengan wilayah Kabupaten Perbatasan. Permasalahan yang muncul dari keadaan masyarakat yang mendiami wilayah perbatasan sangat beragam. Rata-rata permasalahan yang ada adalah permasalahan pendidikan dan kesehatan. Hal ini sangat dimaklumi dikarenakan akses di perbatasan sangat terbatas.

Data BPS (2015:3) permasalahan yang ada di daerah perbatasan adalah rendahnya pemahaman masyarakat kawasan perbatasan akan kesehatan dan pencegahan penyakit. Selain itu, terbatasnya pelayanan kesehatan juga mengakibatkan rendahnya tingkat kesehatan masyarakat. Keberhasilan atas upaya-upaya yang telah dilakukan dalam bidang kesehatan dapat diukur dengan beberapa indikator kesehatan antara lain angka harapan hidup. Berdasar data yang dikeluarkan oleh Programme (2016:77) rata-rata angka harapan hidup di Papua pada tahun 2013 yang dipublikasikan didalam SUSENAS 2014 adalah 69,13 tahun. Angka harapan hidup tertinggi terdapat di Kabupaten Mimika (70,88 tahun) dan angka harapan hidup terendah terdapat di Kabupaten Merauke (63,85 tahun).

Permasalahan lain dari bidang pendidikan adalah secara umum diakui bahwa masih adanya kesenjangan kualitas pendidikan. Berdasar data riset yang dilakukan oleh Wulandari, (2010:2) diperoleh hasil bahwa tingkat partisipasi anak untuk bersekolah diberbagai wilayah di Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Partisipasi Bersekolah

Lokasi	SD	SMP	SMA
Papua	90,75	52,34	24,68
Pedalaman	64,53	25,42	7,07
Jakarta	93,27	71,26	49,58
Indonesia	93,75	66,64	44,56

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat partisipasi anak di Provinsi Papua untuk bersekolah sangat rendah, terutama pada distrik perbatasan dan Kabupaten pedalaman yang letaknya jauh dari ibukota Provinsi. Pada tingkat Sekolah Dasar rata-rata partisipasi anak untuk bersekolah di Distrik perbatasan dan Distrik yang letaknya jauh dari ibukota Provinsi Papua adalah sebesar 64,53%, Sekolah Menengah Pertama 25,42%, dan Sekolah Menengah Atas 7,07%, hal tersebut sangat jauh bila dibandingkan dengan Daerah Khusus Ibukota Jakarta yaitu Sekolah Dasar 93,27%, Sekolah Menengah Pertama 71,26% dan Sekolah Menengah Atas 49,58%. Khusus pada permasalahan tingkat pendidikan yang masih rendah, hal ini menurut Poetranto (2003:13) dikarenakan persebaran sarana dan prasarana pendidikan yang tidak dapat menjangkau desa-desa yang letaknya tersebar dengan jarak yang berjauhan, mengakibatkan pelayanan pendidikan di wilayah perbatasan selalu tertinggal.

Data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, **pertama** ada dua permasalahan yaitu bidang pendidikan dan dunia kesehatan, **kedua** ada hubungan antara bidang pendidikan dan bidang kesehatan. Berdasar dua permasalahan yang disampaikan diatas dan diperkuat dengan hasil observasi lapangan khususnya di perkampungan Suku Marind Kabupaten Merauke. Ditemui permasalahan yaitu, komunitas dari suku Marind adalah suku yang mempunyai kelebihan dalam hal berburu di hutan. Akan tetapi dalam kesehariannya sangat suka dengan tradisi pesta yang didalamnya terdapat kegiatan menyanyi dan aktifitas menari. Di perkampungan Suku Marind sangat banyak ditemui masalah kesehatan yang kurang mendapat perhatian upaya dalam pencegahannya.

Berdasar permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini memberikan solusi yaitu pemberian pendidikan yang dapat digunakan dalam solusi kesehatan berbasis kearifan lokal tanpa harus mengadaptasi kegiatan baru dan alat yang sulit ditemui. Fokus penelitian pengembangan ini adalah pembuatan produk berupa pengembangan senam kebugaran berbasis kearifan lokal pada perkampungan Suku Marind Kabupaten Merauke. Melalui aktifitas gerak senam ini, diharapkan dapat meningkatkan

derajat kesehatan, tercapainya angka harapan hidup yang tinggi dan tercapainya daya kreasi baru dalam melakukan aktivitas gerak.

Senam Kebugaran “Kitorang Bersatu”

Pengertian senam adalah gerak yang dilakukan karena tuntunan suara musik. Senam kebugaran “kitorang bersatu” merupakan jenis senam irama. Pengertian senam menurut pendapat (Syarifudin & Muhadi, 1993:117) berpendapat bahwa senam irama adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya irama, ketukan, tepukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama. Pendapat yang sama diungkapkan oleh Sutisna (2014:68) mengemukakan bahwa senam irama adalah senam yang diiringi dengan irama dan gerakannya harus tetap mengikuti irama. Senam irama merupakan perpaduan anatara gerakan olahraga dan seni tari. Senam irama mengutamakan gerakan yang indah dan dapat dilakukan dengan cara berjalan atau berdiri ditepat. Sedangkan pendapat Utomo (2008:90) menyebutkan bahwa senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan gerakan senam yang sudah ditentukan atau gerakan bebas sesuai dengan keinginan masing-masing individu.

Prinsip-prinsip dasar dari gerakan-gerakan senam irama adalah adanya kelentukan tubuh (*fleksibilitas*) didalam melakukan gerakan dan kesinambungan (*kontinuitas*) antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya sesuai dengan irama. Kegiatan senam irama tidak bersifat kaku. Selain itu gerakan senam bukanlah gerakan yang terpisah-pisah, tetapi merupakan suatu rangkaian dari beberapa gerakan. Rangkaian gerak tersebut merupakan rangkaian yang terpadu antara gerakan dan irama yang dilakukan dengan luwes dan lancar. Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa senam irama adalah suatu perpaduan berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi.

Pengertian dari kebugaran jasmani menurut Irianto (2004:2) kebugaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2007:24) kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh dalam keadaan segar. Pendapat serupa diungkapkan oleh Giritwijoyo (2002:23) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Sedangkan pendapat Suroto (2004:2) kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah rangkaian kerja tubuh yang dalam waktu tertentu masih dalam keadaan siap untuk melaksanakan tugas selanjutnya. Tugas yang dimaksud adalah tugas gerak yang diantaranya aktifitas sehari-hari.

Kebugaran manusia menurut pendapat Fox dalam Suharjana (2013:6) dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) *physical fitness*, (2) *Nutritional fitness* dan, (3) *Mental emotional fitness* dan *motor fitness*. Lebih lengkapnya dijabarkan *physical fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut (a) *Muscular Strenght* (kekuatan otot), (b) *Muscular endurance* (daya tahan otot), (c) *Joint flexibility* (kelentukan sendi), (4) *cardiorespiratory fitness* (kebugaran jantung dan paru). Sedangkan menurut Hinson dalam Suharjana (2013: 6) kebugaran jasmani manusia dibagi menjadi dua bagian, yaitu (1) *Health related fitness* (kebugaran yang terkait dengan kesehatan) dan (2) *motor fitness* (kebugaran yang terkait dengan keterampilan. Adapun penjabaran kebugaran yang terkait dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut (a) daya tahan kardiorespirasi (*Cardiorespiratory endurance*), (b) kekuatan otot (*strenght*), (c) daya tahan otot (*endurance*), (d) kelentukan

(*fleksibility*), (e) komposisi tubuh (*body composition*). Pendapat lain dipaparkan oleh Kinkerdall dalam Ilham (2015:56) dijelaskan bahwa kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan pernafasan, kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. Pendapat serupa menurut Suharyana (2013:3) kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan memiliki cadangan untuk melakukan kegiatan lainnya.

Kata kearifan lokal menurut Danardono & Hidayat (2015:3) kebiasaan yang sudah ada disuatu wilayah. Dikatakan kebiasaan karena kegiatan yang dilakukan sudah berjalan lama dan dilakukan turun temurun. Keberadaan kearifan lokal akan memberi ciri khusus pada suatu kebudayaan yang ada disuatu daerah. Budaya yang ada di negara Indonesia menganut berbagai jenis kebudayaan yang berbeda-beda. Kebudayaan merupakan tradisi leluhur yang turun temurun dilakukan sebagai budaya yang sudah menjadi tradisi daerah tersebut. Budaya yang sudah mengakar dalam kebudayaan masyarakat disebut pula dengan kearifan lokal. Pegungkapan makna kearifan lokal terkait dengan kebudayaan masyarakat setempat. Kearifan lokal mempunyai fungsi menjaga keberlanjutan kebudayaan sari suatu daerah. Kebudayaan modern yang sudah menjangkiti segala sendi kehidupan dapat mempersempit ruang budaya daerah untuk lebih dikenal oleh generasi penerus. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membentengi dan mempertahankan budaya bangsa dapat dilakukan melalui kebudayaan lokal. Kebudayaan lokal memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalam kearifan lokal itu sangat membantu dalam mempertahankan eksistensi masyarakat setempat.

Kearifan lokal merupakan suatu nilai yang diinginkan yang dapat mempengaruhi pilihan yang tersedia dari bentuk-bentuk, cara-cara, dan tujuan-tujuan tindakan berkelanjutan. Hal ini diungkapkan oleh Jero wacik (2011) menyatakan bahwa makna dari sebuah nilai dapat

mengikat setiap individu untuk melakukan tindakan tertentu, memberi arah dan intensitas emosional terhadap tingkah laku secara terus menerus dan berkelanjutan. Kebermaknaan kata kearifan lokal setempat (*lokal wisdom*) yang dapat difahami sebagai gagasan-gagasan lokal yang bersifat bijaksana, penuh kearifan, bernilai yang tertanam dan diikuti oleh warga masyarakatnya. Dalam konsep antropologi, kearifan lokal dikenal pula sebagai pengetahuan setempat (*indigenous lokal knoledge*), atau kecerdasan setempat (*lokal genius*), yang menjadi dasar identitas kebudayaan (*cultural identifty*). Sedangkan Nurrochsyam (2011) menyatakan istilah kearifan lokal mempunyai pengertian yang bermacam-macam, diantaranya pengertian itu cenderung melihat kearifan lokal sebagai sebuah gagasan konseptual yang mengandung nilai-nilai yang dimiliki oleh komunitas msayarakat tertentu. Berdasar pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kearifan lokal adalah kemauan dan kemampuan manusia yang berlaku dan berlangsung disuatu daerah yang sudah mendapatkan kesepakatan bersama.

Kearifan yang dimaksud dalam pengembangan ini adalah pembuatan materi senam kebugaran yang mempunyai tujuan kesehatan aerobik tetapi dibalut dengan tradisi lokal yang berbentuk kegiatan senam. Pembuatan senam kebugaran dimaksudkan nantinya dapat dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat dan massal. *Mudah* karena perlakuan yang melakukan, alat yang digunakan, serta model contoh gerakan yang mudah difahami dan dilakukan, *murah* karena produk yang dibuat tanpa harus mengadakan pengadaan peralatan yang mahal, akan tetapi cukup hanya dengan pengeras suara dan pemutar CD gerakan senam sudah dapat dilakukan bersama-sama. *Menarik* karena dari sudut gerak tampilan arasemen musik yang sudah dipahami dengan lagu-lagu yang tradisional setempat. *Manfaat* sudah jelas untuk kesehatan, kebersamaan, rekreasi dan keakrapan sosial bermasyarakat dapat terjalin dengan baik. Dan yang terakhir adalah *massal* diharapkan dengan menggunakan produk pengembangan ini dapat diaplikasikan secara bersama dalam skala besar (*massal*) untuk kebermanfaatan bersama-sama.

Secara umum kebiasaan dari setiap penduduk mempunyai kesamaan yaitu menginginkan kehidupan yang layak serta dapat berkembang biak sesuai dengan ras keturunannya. Keberadaan suku Marind di Papua sudah ada sejak dahulu kala. Setiap individu dari suku Marind mempunyai kesamaan yaitu putra daerah yang sudah diakui sebagai orang asli Papua yang termaktuf dalam Undang-Undang.

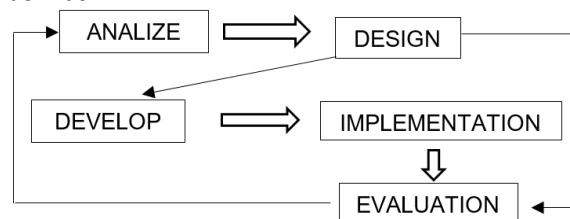
Secara karakteristik dari segi fisik suku Marind bertubuh tinggi besar, keadaan ekonomi dari suku Marind yang mendiami suatu daerah bermata pencaharian sebagai pemburu hewan di hutan. Keberadaan suku Marind selalu memberi nuansa khas yaitu kesenangan dan kemampuan dalam melakukan tarian dan nyanyian. Hiburan yang dikenal dalam kegiatan pesta. Dalam upacara adat suku Marind sering menggunakan media pesta yang berisi kegiatan bernyanyi dan menari berdansa. Kemampuan dalam melakukan kegiatan pesta dapat digunakan acuan sebagai kegiatan hiburan dan penyadaran akan pentingnya kesehatan. Acuan dalam penyeragaman dan kegiatan kebersamaan dalam bentuk gerak selanjutnya dapat di arahkan sebagai aktifitas senam yang menarik dan berguna. Adapun secara garis besar isi dari senam kebugaran “Kitorang Bersatu” adalah sebagai berikut:

PEMANASAN
Judul :
Ciptaan :
Sikap permulaan
Latihan A
Tujuan : Melemaskan otot leher, dada dan pernafasan
Hitungan : 4 x 8
Pelaksanaan :
A1, A2, A3,A4
Latihan B
Tujuan : Melemaskan otot bahu
Hitungan 8 x 8
Pelaksanaan: B1, B2, B3, B4, B5
Latihan C
Tujuan: gerakan kaki dan tangan
Hitungan : 12 x 8
Latihan D
Tujuan : pergangan dinamis dan statis otot tangan, kaki dan punggung
Hitungan 12x8

INTI
Judul :
Ciptaan :
Terdiri dari 5 rangkaian gerak yang diselingi interval gerak peralihan
Gerak peralihan hitungan terdiri dari 2x8
Gerak inti ada 2 sisi kiri 4x8 dan kanan 4x8
Pelaksanaan inti IA-ID, IIA-IID, IIIA-IIID, IVA-IVE, VA-VD
Hitungan peralihan 2x8 dan gerak inti kiri 4x8 dan kanan 4x8
PENDINGINAN
Judul :
Ciptaan :
Tujuan: mengembalikan kondisi
Gerakan A1-A6
Hitungan 2x8
Gerakan B1-B8
Hitungan 2x8
Pernafasan

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Kajian pengembangan diartikan sebagai perluasan untuk membawa suatu keadaan atau situasi secara berjenjang kepada situasi yang lebih sempurna atau lebih lengkap maupun keadaan yang lebih baik. Sedangkan pengembangan pada penelitian ini mengadopsi dari model ADDIE (*Analysis-Design-Develop-Implement-Evaluate*). Adapun lima tahap pengembangan ADDIE dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah Pengembangan ADDIE

Sumber: Steven. J. M, (2000)

Berdasarkan adopsi metode yang dijelaskan pada gambar diatas pada penelitian dan pengembangan ini dijelaskan langkah-langkah sebagai berikut:

- Analysis* (Analisa)
Analisa yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah melakukan

analisa kebutuhan sesuai dengan hal yang dibutuhkan oleh pengguna. Penentuan dari analisa kebutuhan di rancang berdasarkan dari pengalaman dan studi literatur serta hasil observasi awal.

b. *Design* (Desain/Perancangan)

Pada tahap design adalah penyimpulan hasil dari analisa kebutuhan yang sudah di rancang berdasarkan kebutuhan dan di padukan dengan teori. Rancang desain pada penelitian ini mengutamakan jenis gerak yang dipadukan dengan ilmu olahraga yang bersifat terstruktur, terukur dan berkesinambungan. Jenis gerak yang dikembangkan pada langkah design adalah memadukan unsur gerak dan jenis irama yang digunakan dalam mengiringi gerak.

c. *Development* (Pengembangan)

Pengembangan yang dimaksud dalam penelitian dan pengembangan ini adalah pengaplikasian dari rancangan kerangka menjadi kenyataan. Hal ini yang dimaksud dengan kenyataan adalah obyek sudah dilakukan dalam skala kecil untuk melakukan praktek lapangan sesuai dengan harapan dan panduan dari rancangan yang sudah dibuat. Uji coba pada tahap pengembangan melibatkan unsur pelaku, instruktur dan juga validator gerak. Pada langkah pengembangan ini dilakukan uji coba walau hanya dalam jumlah terbatas serta langsung dilakukan evaluasi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan (Trisiana & Wartoyo, 2016) satu langkah penting dalam tahap pengembangan adalah uji coba sebelum diimplementasikan. Tahap uji coba ini memang merupakan bagian dari salah satu langkah ADDIE yaitu evaluasi.

d. *Implementation* (Implementasi Lapangan)

Produk yang sudah di rancang, dilakukan uji coba, dilakukan evaluasi dan revisi maka selanjutnya diterapkan dilapangan. Implementasi dilapangan berdasarkan subyek yang sudah ditentukan dengan menerapkan hasil dari pengembangan.

e. *Evaluation* (Evaluasi/Umpan Balik)

Langkah terakhir dalam pengembangan ini adalah evaluasi. Hal yang dikerjakan pada langkah evaluasi adalah melihat apakah hasil dari produk pengembangan yang sudah

dirancang dan di implementasikan sudah berhasil atau masih dalam tahap revisi. Evaluasi yang menyeluruh dari kegiatan ini adalah penyamaan antara tujuan kegiatan yang dilakukan dan capaian dari produk dalam mencapai senam gerak yang efektif dan efisien.

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama lima bulan. Tempat penelitian ini dilakukan pada perkampungan suku Marind yang ada di Kabupaten Merauke. Adapun target/sasaran dari penelitian ini adalah para pemuda-pemudi warga masyarakat Papua pada umumnya dan warga suku Marind pada khususnya.

Prosedur penelitian dan pengembangan (*R&D*) yang dilakukan pada penelitian ini adalah mengacu pada langkah pengembangan ADDIE. Penggunaan prosedur pengembangan pada penelitian ini dibatasi pada tahap Implementasi. Adapun prosedur yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Analysis*

- Analisis kebutuhan pengguna produk yaitu putra putri suku Marind
- Analisis literatur ilmu olahraga yang sesuai dengan kebutuhan kegiatan senam yang berguna sebagai kegiatan positif dalam berperilaku dan hiburan setiap harinya.
- Mempelajari studi literatur dan penggabungan dengan syarat kelayakan pengembangan senam kebugaran.

2. *Design*

- Perancangan gerakan yang didasarkan dari ilmu teori olahraga yang terdiri dari kegiatan pemanasan, inti dan pendinginan.
- Pada perancangan juga dilakukan validasi instrumen yang terdiri dari ahli senam, ahli motorik dan praktisi.
- Pembuatan rancangan penyimpanan produk yang akan digunakan dalam bentuk media yang dapat diperbanyak

3. *Development*

- Pembuatan draf awal produk
- Validasi draf awal produk
- Revisi produk yang didasarkan dari saran dan masukan ahli

4. *Implementation*

- Pada tahap ini diujicobakan pada siswa sekolah yang mayoritas siswanya berasal

dari suku Marind. Pada tahap implementasi dilakukan pengukuran akan keterlaksanaan dan kemenarikan produk yang dilakukan dalam bentuk skala likert tentang tanggapan dari pengguna produk.

- b. Berdasarkan hasil implelementasi di lakukan tahap III berdasarkan masukan dari pengguna. Akan tetapi dilakukan pertimbangan masukan dari ahli sebagai validator sebelumnya agar tidak bertentangan dengan perbaikan yang sudah dilakukan sebelumnya oleh ahli.
- c. Pada tahap ini sudah dihasilkan produk akhir hasil pengembangan yang siap di lakukan perbanyakkan/penggandaan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi yang dilakukan oleh ahli yang terdiri dari ahli senam, ahli motorik dan praktisi dalam hal ini di wakili oleh pemuda suku Marind. Instrumen yang digunakan dalam pengembangan ini adalah lembar observasi yang teriri dari jenis dan kreativitas gerak serta, efektifitas gerak yang disesuaikan dengan senam kebugaran jasmani.

Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pertanyaan *sangat kurang, kurang, cukup, baik, sangat baik* yang diubah dengan skala 5 yaitu dengan pengskoran dari angka 1 s/d 5. Langkah-langkah dalam analisis data antara lain: (a) mengumpulkan data kasar, (b) pemberian skor, (c) skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi nilai dengan skala 5 (skala *likert*) untuk mengetahui kualitas produk. Dari jawaban kualitatif yang disajikan selanjutnya dirubah menjadi data kuantitatif dengan menggunakan konversi skala lima tersebut menggunakan acuan Pendekatan Acuan Patokan (PAP). Pada penelitian ini mengadopsi PAP yang dikembangkan Widoyoko (2012:238) tabel dibawah ini:

Tabel 2. Konversi Nilai Skala 5

Rumus	Kriteria
$X > \bar{x} + 1,8S_{bi}$	Sangat Layak
$\bar{x} + 0,6S_{bi} < X \leq \bar{x} + 1,8S_{bi}$	Layak
$\bar{x} - 0,6S_{bi} < X \leq \bar{x} + 0,6S_{bi}$	Cukup
$\bar{x} - 1,8S_{bi} < X \leq \bar{x} - 0,6S_{bi}$	Kurang
$X \leq \bar{x} - 1,8S_{bi}$	Sangat Kurang

Sumber: (Widoyoko, 2012:238)

Keterangan:

Rerata skor ideal : $\frac{1}{2}$ (skor maksimal ideal + skor (Xi) minimal ideal)
 Simpangan baku : $\frac{1}{6}$ (skor maksimal ideal-skor skor ideal (Sbi) minimal ideal)
 X ideal : Skor empiris

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan ini sudah dilakukan sesuai dengan prosedur pengembangan yang diadaptasi dari langkah penelitian dan pengembangan ADDIE. Pada penelitian ini dikarenakan keterbatasan dana dan waktu dibatasi sampai tahap *implementation*. Adapun hasil penelitian yaitu:

1. Tahap Analisis (*Analysis*)

Pada tahap analisis pada penelitian ini menganalisa kebutuhan dengan melakukan observasi langsung ke lapangan. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah:

a. Studi lapangan

Studi pendahuluan dilakukan pada komunitas di perkampungan suku Marind, yang ada di kota Merauke. Adapun hal yang diobservasi meliputi jumlah komunitas, permasalahan dilapangan, keadaan kesehatan, pendidikan, aktivitas keseharian, budaya pesta, serta perbendaharaan gerak yang sudah dikuasai oleh komunitas warga suku Marind. Pentahapan dalam mengidentifikasi permasalahan dalam studi pendahuluan pada penelitian ini adalah bukan menanggapi oleh adanya permasalahan dilapangan. Pada penelitian ini difokuskan pada kebutuhan akan gerakan senam yang adapat digunakan dalam kegiatan adat, ataupun kegiatan adat melalui gerakan sena yang indah dan tanpa mengurangi nilai kesopanan dan kearifan lokal setempat. Kebutuhan yang disesuaikan dengan keadaan Suku Marind. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan secara *random* pada pemuda-pemudi Suku Marind dapat dijelaskan sebagai berikut:

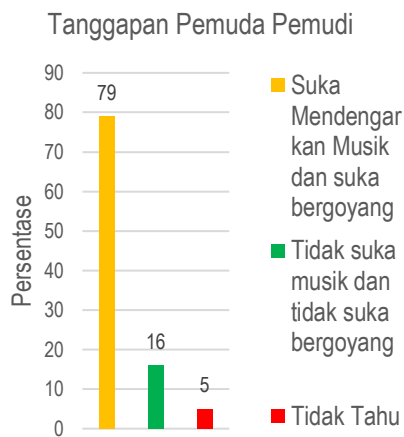


Diagram 1. Tanggapan Subyek Penelitian

Berdasarkan tanggapan dari subyek penelitian yang berjumlah 47 pemuda dan 15 pemudi suku Marind yang ada di Kabupaten Merauke didapatkan persentase 79% suka mendengarkan musik dan juga suka melakukan tarian dalam adat pesta sebagai ungkapan suka cita.

b. Studi litelatur

Secara teori kegiatan proses pengenalan, pemberian pemahaman dapat dilakukan dengan gaya dan cara yang halus. Jika mengajarkan senam dengan tujuan kesehatan maka kebanyakan subyek akan menolak dengan bayangan bahwa senam dilakukan seperti di sekolah-sekolah yang terbatas di lakukan diacara dinas, pagi hari dan pesertanya adalah siswa. Hal yang berbeda dengan dilakukan kegiatan pembuatan senam ini dapat dilakukan tanpa terikat waktu, tempat dan pesertanya. Dapat disimpulkan bahwa cara sosialisasi tentang kebugaran dapat dilakukan melalui kegiatan senam bersama.

2. Tahap Desain (Design)

Tahap kedua dalam pengembangan ini adalah mengacu pada analisis kebutuhan maka didapatkan gambaran umum mengenai permasalahan yaitu warga khususnya pemuda pemudi suku Marind membutuhkan cara sosialisasi kesehatan dengan menggunakan media senam kebugaran. Adapun pentahapan yang dilakukan adalah pembuatan produk

dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- Analisis tujuan dan karakteristik kebutuhan pengguna serta keadaan yang ada disekitarnya.
- Analisis karaktersistik siswa.
- Mengkaji litelatur tentang prinsip-prinsip atau cara membuat atau mengembangkan model senam irama yang terdiri dari gerak pemanasan, inti dan pendinginan.
- Menetapkan prinsip-prinsip untuk mengembangkan model senam irama khususnya senam kebugaran.
- Menentapkan tujuan, isi dan strategi pengelolaan senam.
- Mengembangkan prosedur pengukuran hasil dari pelaksanaan senam irama yang dikembangkan.
- Menyusun produk pengembangan awal yang sudah dikonfirmasi dengan keadaan dan kebutuhan.
- Menyusun jenis gerak dan menyesuaikan dengan gerakan olahraga resmi dalam senam.
- Merangkai jenis lagu yang sesuai dengan jenis lagu daerah di Papua

3. Tahap Pengembangan (Development)

Produk yang dikembangkan adalah senam kebugaran "Kitorang Bersatu". Adapun jenis kegiatan yang dilakukan dalam pengembangan pembuatan produk dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Pembuatan produk senam yang dikembangkan adalah:

Kisi-Kisi Produk Pengembangan
Pengertian senam kebugaran
Tujuan dari senam kebugaran
Pola dan gambar draf awal produk
Cara dan urutan pembelajaran senam kebugaran
Pemanasan
Inti
Pendinginan
Pendataan lagu dan jumlah lagu daerah yang akan digunakan dalam musik pengiring senam irama
Penambahan kosakata jumlah gerakan yang sesuai dengan senam irama
Gerakan yang disusun berdasarkan pada :

Aturan dalam menyusun gerakan
Patokan dalam menyusun gerakan
Gerakan <i>simple</i> , mudah ditiru dan dilakukan dalam tempo yang sesuai dengan irama senam

b. Validasi ahli

Tabel 2. Masukan dan Saran Para Ahli

Ahli Materi	Masukan terhadap senam kebugaran
Pakar 1 Ahli Senam	1. Jenis senam seharusnya dibuat sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat 2. Lagu yang dipilih seharusnya disesuaikan dengan lagu yang sehari-hari didengar oleh masyarakat. 3. Jika bisa lagu yang dibuat irama senam adalah lagu berbahasa daerah asli
Pakar 2 Ahli Motorik	1. Gerakan yang digunakan dalam Senam jangan terlalu rumit 2. Setiap video yang menunjukkan gerakan senam adalah gerakan motorik asli dari gerakan tubuh
Pakar 3 Praktisi	1. Nama senam sangat menarik 2. Gerakan senam jangan terlalu sulit untuk ditirukan

Pada tahap pengembangan ini berdasarkan hasil masukan dan kritisi dari para ahli, produk yang sudah dibuat selanjutnya di revisi. Adapun secara garis besar perbaikan sesuai dengan masukan dari para ahli, yaitu:

a. Revisi sesuai dengan saran dari ahli senam

- 1) Lagu yang dipilih seharusnya harus sesuai dengan tempo gerakan yang akan dilakukan.
- 2) Revisi tentang gerakan yang dilakukan dalam pembuatan senam kebugaran sesuai dengan tempo pemanasan, inti dan pendinginan.
- 3) Kemudahan dalam jenis gerakan teratur dan dengan mudah di tirukan oleh setiap peserta senam.

- 4) Jenis gerakan senam yang dilakukan terstruktur dan terukur sesuai dengan arahan gerak senam irama.

b. Revisi sesuai dengan saran sesuai dari ahli motorik.

- 1) Gerakan dilakukan dengan urutan tubuh dari atas kebawah.
- 2) Senam yang dibuat bisa digunakan sebagai pelajaran gerak sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan.

c. Revisi sesuai dengan saran praktisi

- 1) Senam yang dibuat sesuai dengan kebutuhan usia pertumbuhan dan usia perkembangan.
- 2) Senam yang dibuat menggunakan lagu kreasi yang berasal dari masyarakat bawah hingga masyarakat menengah.

Selanjutnya produk final yang sudah dilakukan validasi dan revisi selanjutnya di simpan dalam bentuk Audio dan video (VCD) yang siap diputar menggunakan media pemutar VCD player. Adapun spesifikasi isi dari VCD adalah:

4. Tahap Implementasi (*Implementation*)

Produk yang bernama Senam kebugaran “Kitorang Bersatu” diimplementasikan pada sekolah SD Inpres Gudang Arang dipilihnya sekolah ini dikarenakan rata-rata yang bersekolah adalah putra-putri asli Papua. Dokumentasi dari kegiatan Implementasi dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Foto Implementasi Produk Pengembangan

Observasi yang dilakukan pada subyek pengguna dari produk pengembangan dilakukan, setelah melakukan senam kebugaran “Kitorang Bersatu” selanjutnya diminta untuk memberikan penilaian dan tanggapan terhadap jenis senam yang sudah dilakukan. Subyek yang dilibatkan pada kegiatan observasi dari implementasi produk

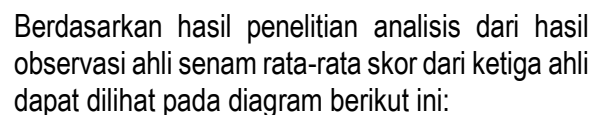
Adapun hasil dari penilaian siswa sebagai pengguna produk dapat dijelaskan pada diagram berikut ini:



Adapun hasil dari penilaian guru sebagai pengamat dari siswa yang melakukan senam, produk dapat dijelaskan pada diagram berikut ini:



Produk yang dikembangkan pada penelitian dan pengembangan ini sudah dilakukan dengan dihasilkannya produk senam "*Kebugaran Kitorang Bersatu*" yang sudah disimpan dan dikemas dalam bentuk VCD dan dapat di putar pada alat pemutar VCD *Player*. Isi dari produk selain dalam bentuk video dan didalamnya terdapat suara dalam memberikan instruksi senam. Adapun secara bentuk kemasan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



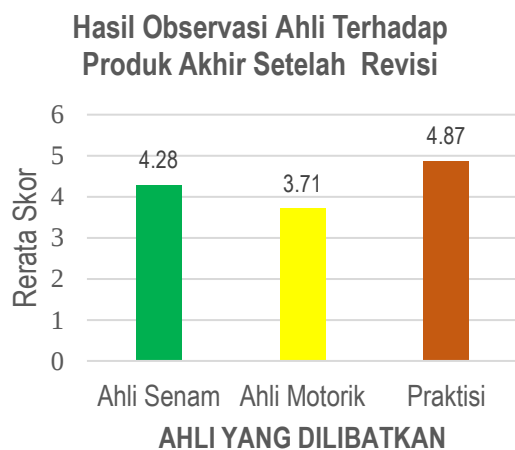


Diagram 4. Observasi Ahli

Berdasarkan hasil observasi ahli seperti diagram diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor dari ketiga ahli menyatakan produk yang dihasilkan masuk dalam kategori “sangat layak”, hal ini mengandung arti bahwa produk yang dihasilkan dapat digunakan pada kelayakan umum serta dapat memberikan tercapainya tujuan pengembangan kebugaran yang efektif dan efisien.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengembangan yang sudah dilakukan maka kesimpulan dari produk hasil:

1. Pengembangan produk senam kebugaran dengan nama senam Kebugaran “Kitorang Bersatu” menggunakan model pengembangan ADDIE yang hanya dibatasi sampai tahap implementasi dan menghasilkan produk akhir.
2. Tingkat kelayakan dari produk pengembangan dengan nama senam Kebugaran “Kitorang Bersatu” ditinjau berdasarkan penilaian dari ahli senam. Ahli motorik dan praktisi. Berdasarkan hasil dari ketiga ahli diperoleh rata-rata skor 4,28 yang masuk dalam kategori *sangat baik*.
3. Hasil implementasi yang dilakukan pada siswa SD Inpres Gudang Arang diperoleh rata-rata skor 4,4 dengan kategori *sangat sesuai*.

Adapun rekomendasi dari hasil penelitian dan pengembangan selanjutnya adalah untuk menguji generalisasi hasil pengembangan dapat dilakukan pada subyek dalam jumlah yang besar dan dilanjutkan pada langkah ADDIE yang terakhir yaitu evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Trisiana, A., & Wartoyo. (2016). Desain Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Keawrganegaraan Melalui ADDIE Model Untuk Meningkatkan Karakter Mahasiswa di Universitas Slamet Riyadi Surakarta. *PKn Progresif Vol. 11 No. 1*, 316.
- Danardono, & Hidayat. (2015). *Prestasi Olahraga. Semnar dan Workshop Keolahragaan pemasalan olahraga dan sport sciense untu memajukan prestasi olahraga Indonesia* (p. 5). Surabaya: ISBN: 978-602-17477-3-5.
- Giriwijoyo, S. (2002). *Olahraga Kesehatan dan kesegaran jasmani pada lanjut usia*. Bandung: UPI Press.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- M, S. J. (2000). *Instructional System Design (ISG)*. US: College of Education: Penn State University.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Poetranto, T. (2003). *Bagaimana mengatasi permasalahan didaerah perbatasan*. Jakarta: Buletin Puslitbang Strahan Balitbang Dephan.
- Programme, W. F. (2015). *Peta Ketahanan dan Kerentanan pangan Papua*. Jayapura: Dewan Katahanan Pangan Papua.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suroto. (2004). *Buku Pegangan kuliah pengertian senam dan manfaat senam dan urutan gerakan*. Semarang: UPTMKU Undip.
- Sutisna. (2014). *Pendidikan Jasmani media olahraga dan berprestasi*. Jakarta: Yudistira.
- Syarifudin, A., & Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Utomo, S. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wulandari, D. (2010). Research on the education sector in papua communities, children and teachers in papua hand in hand for a better future. *Journal West Papua Published by Justice And Peace Netherlands*, 2.

