

PENGEMBANGAN GERAK SENAM AEROBIK BERBASIS TARIAN TRADISIONAL

Ari Poerwanto, Mimi Haetami, Uray Gustian
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: aripoerwanto32@gmail.com

Abstract

The more rapid globalization increasingly eroded the local culture in the archipelago, so as to weaken the existence of regional dances, the purpose of this study is to bring up new gymnastic motion models taken from traditional dance movements including the Zapin Melayu and Kanjan Dayak Kebahant dance movements. consists of two stages: the pre-development stage and the development stage. The pre-development stage consists of a literature review, a study of relevant research and a field study. The development stage consists of the preparation of aerobic exercise based on traditional dance, expert validation, small and large scale trials. Validation involves 3 experts, small-scale trials involving 5 people and large-scale trials involving 20 people. The instrument used is. Interviews, field notes and questionnaires. The results in the form of aerobic exercise models based on traditional dances consisting of 11 sets of heating movements, 10 core movements and 8 cooling movements assessment 3 traditional dance-based aerobics experts have fulfilled full of music, gymnastics, and dance . Based on the results of small and large scale trials aimed at participants of traditional dance based aerobics can be accepted as very good, thus concluded that aerobic exercise based on traditional dances can be accepted in the community.

Keywords: *Exercise Gymnastics, Aerobic Based, Traditional Dances*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah fenomena sosial dimana seluruh kalangan dari masyarakat sangat membutuhkan olahraga, baik dari kalangan miskin maupun kaya, kalangan tua ataupun muda, bahkan anak-anak sekalipun sudah mulai aktif melakukan kegiatan yang membutuhkan gerak tubuh ini. Olahraga yang awalnya sering dilakukan oleh kaum pria, kini kaum wanita pun tidak ketinggalan pula untuk berpartisipasi dalam berolahraga, dewasa ini senam aerobik sudah sangat banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, sebagai wahana rekreasi dan lain sebagainya (Aprilia, 2012: 2). Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan

menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan agility, ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dengan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk satu rangkaian gerak artistic yang menarik. Menurut Mahmudi dalam (Darsi, 2018:44)

Pada umumnya aerobik memiliki arti luas dari gambaran sehari-hari. Pelopor aerobik Kenneth Cooper menegaskan bahwa konsep aerobik adalah satu latihan dengan ritmik musik dan gerakan yang teratur sehingga tubuh dapat mengembangkan dan memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung/nadi, sehingga dalam melakukan senam aerobik tubuh akan menggunakan pernapasan aerobik sebagai sarannya (Muhajir, 2007: 97).

Senam aerobik senam yang menggunakan musik dan selalu dihitung dengan ritme 1,2,3,4,5,6,7,8 dan diulang dua kali untuk gerakan sisi kiri dan sisi kanan senam ini dapat

dikelompokkan menurut umur pesenam jika usia muda, maka beban yang dilakukan ringan dan meningkat terus untuk usia remaja hingga dewasa (Husnul, 2011: 10).

Tarian aerobik telah banyak berubah sejak tarian ini menjadi populer pada akhir tahun 1979-an. Pada mulanya, kelompok orang mempelajari tarian dengan jangka waktu lebih dari enam sampai delapan mingguan. Kelas-kelas ini masa itu diadakan diGereja-gereja dan pusat-pusat rekreasi serta klub-klub olahraga dan sekolah-sekolah. Saat ini, aerobik telah mempunyai arti baru aerobik bukan hanya sekedar senam, tetapi juga metode gerak yang dapat menyehatkan badan serta aerobik sudah menjadi kebutuhan saat ini. Aerobik juga dapat dilakukan dengan berkelompok ataupun secara individu, dirumah ataupun dipusat kebugaran.

Aerobik ini mempunyai gerakan yang tersusun, tapi tampilan terpaku pada musik dalam artian musik adalah sarana penting sebagai pengiring gerak langkah. Konsep aerobik ini telah meluas dengan adanya berbagai macam jenis latihan seperti latihan dengan kursi, *low impact*, *hi/lo impact* selingan dengan menggunakan tangga atau *step*, dan *slide* Kemudian menurut Lodyelen (2006: 3) menambahkan bahwa senam aerobik *low impact* merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan irama *low* (rendah) yaitu bentuk gerakannya lebih lambat, dengan gerakan dasar jalan, dan tidak ada gerakan melompat sama sekali, Sedangkan Senam *high impact* aerobik merupakan “senam aerobik yang mengarah pada gerakan lompatan(Darsi, 2018: 45).

Aerobik. Orang-orang telah mengetahui bahwa aerobik menolong untuk berpenampilan lebih baik serta memberi keuntungan kesehatan (Brick, 2002: 1).

Senam aerobik merupakan serangkaian latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang, menyebabkan Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan *upper body* dan *lower body*, untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, dan harmonis serta beberapa pendukung materi yang lain(Goyena, 2019: 5). Dapat dikatakan dengan

melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani atau lebih dikenal dengan *physical fitness* merupakan hal yangselalu didambakan oleh setiap individu maupun masyarakat pada saat ini (Purwanto,2011: 1). Senam juga merupakan aktivitas jasmani yang dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan serta merangsang komponen jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dan juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan gerak (Muhajir, 2006: 97). Senam aerobik yang dilakukan dengan intensitas cepat dapat membakar lebih kurang 100 kalori pada orang yang bertubuh normal (Dhias, 2014: 15). Dalam sebuah latihan olahraga intensitas merupakan hal yang harus diperhatikan, intensitas adalah kerasnya melakukan latihan, khususnya latihan yang bersifat aerobik(Pradana & Pratama, 2018: 19).

Selain itu, dengan senam aerobik dapat membuat jantung lebih besar sehingga dapat menambah kemampuan paru jantung lebih dari biasanya, sehingga jantung lebih kuat dan tidak mudah letih (Chrisly, Djon & Sahane, 2015: 320).

Selain itu maraknya senam aerobik bukan hanya dikenal diluar tapi juga dalam negeri dari anak-anak hingga dewasa. Senam aerobik seakan populer dikalangan masyarakat diantaranya adalah senam zumba, Skj, senam perut, jantung sehat dan lain-lain. Pada umumnya senam aerobik banyak mengadung seperti yang lihat saat ini mulai kurangnya minat generasi muda dalam melestarikan kebudayaan diantaranya adalah tari tradisional akibat tarian mulai semakin kurang diminati dan beransur-ansur dilupakan dikalangan para generasi muda dan masyarakat, maka untuk itu diperlukan suatu usaha untuk melestarikan tari tradisional.

Dalam hal ini, dilakukan dengan memadukan tarian tradisional senam aerobik. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian guna memasukan gerakan tradisional dalam gerakan senam aerobik, penelitian yang dilakukan dengan pengembangan aktivitas gerakan senam yang memadukan tarian tradisional penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan suatu model senam aerobik yang baru. unsur budaya dari luar, hal ini membuat kebudayaan lokal mengalami kemunduran serta mulai dilupakan seiring perkembangan jaman

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) merupakan salah satu dari jenis metode penelitian (Sugiyono, 2019: 2). Penelitian pengembangan merupakan penelitian ilmiah yang menelaah pada suatu teori, model, konsep, atau prinsip dan menggunakan hasil telaah untuk mengembangkan suatu produk (Bogdan & Biklen dalam fadhli, N.R, 2014: 40).

Ketepatan pemilihan model pengembangan juga menjadi pertimbangan dalam menghasilkan produk yang efektif dan efisien. Salah satu ciri ketepatan produk yang pengembangan yang efektif dan efisien produk tersebut dapat diaplikasikan dengan baik dan memberi manfaat bagi penggunaanya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan, dalam penelitian ini menggunakan dua tahap ada pun tahap yang digunakan ialah tahap pra-pengembangan dan tahap pengembangan. Tahap pengembangan dilakukan dengan kajian literatur, validasi ahli, serta uji coba skala kecil dan besar berikut adalah hasil temuan dari hasil tahapan penelitian yang sudah dilakukan Hasil dari penelitian dan pengembangan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional adalah sebagai berikut:

Tahap pra-pengembangan

Tahap pengembangan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional dalam hal ini di mulai dengan mengidentifikasi permasalahan mengenai senam aerobik yang beredar saat ini adapun, kajian literatur yang di lakukan memerlukan kajian terhadap penelitian yang relevan dan studi lapangan. Uji literature digunakan untuk mengumpulkan bahan-bahan yang dapat mendukung dalam penelitian khususnya yang berkaitan dengan pengembangan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional tujuan literatur adalah untuk menemukan gerakan yang cocok untuk di gunakan dalam senam tersebut. Hasil kajian studi literatur yang berkaitan dengan konsep model gerak yaitu (1)gerakan pemanasan gerakan ini mengandung unsur gerakan tari Zapin Melayu, (2)gerakan inti gerakan ini mengandung unsur gerakan tari Kanjan Dayak Kebahant, dan (3)gerakan pendinginan hasil dari kajian literatur berkaitan dengan

pengembangan senam aerobik berbasis tarian tradisional hal ini didasari tarian aerobik telah banyak berubah sejak tarian ini menjadi populer kini senam aerobik memiliki arti baru bukan sekedar senam tapi metode gerak yang dapat menyehatkan badan (Brick, 2006 : 1).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa tempat di Pontianak, diantaranya adalah dalam *event-event* tertentu aerobik yang dilaksanakan, di Sungai Raya Dalam, tempat senam Vigor, Max Gym dan lapangan terbuka yang sering diadakan setiap minggu di Jalan Ayani, melihat bagaimana perkembangan senam aerobik ritmik sangat diminati banyak kalangan muda hingga dewasa bahkan akhir-akhir ini banyak senam aerobik yang bermunculan dari luar maupun dalam negeri.

Contohnya senam aerobik dari luar yang sangat diminati oleh masyarakat di Kota Pontianak adalah zumba yaitu gerakan senam aerobik ritmik yang memadukan tarian *dance*, sementara di dalam negeri sendiri ada senam aerobik perut, skj, senam jantung sehat, senam Indonesia sehat, aerobik boxing, dan yang terbaru ini senam maumere, dimana jarang skali senam yang memadukan tarian tradisional kalau pun ada tentu sedikit sebagai contoh senam maumere yang mengadopsi gerakan tarian lokal Nusa Tenggara Timur, karna hal ini lah yang mendasari penulis ingin mencoba membuat senam baru yang mana mengangkat kebudayaan lokal tari dan musik khususnya yang ada di Kalimantan Barat. Juga dikatakan jarang ada senam aerobik yang membawa unsur kebudayaan gerak tari khususnya di Kota Pontianak sendiri. juga mendukung dengan adanya pengembangan senam aerobik berbasis tarian tradisional bukan hanya sebagai sarana dalam pelestarian, tetapi lewat ini dapat memperkenalkan kembali gerakan tarian maupun musik yang ada di Kalimantan Barat ini sendiri. Kemudian peneliti sempat juga berbincang dengan salah satu putra daerah asli Dayak kebahant Antot Kodon (Mantan Temenggung), beliau juga mengatakan bahwa akhir-akhir ini budaya tari kurang diminati kaum muda meliputi remaja hingga dewasa.

Padahal lewat menari juga dapat memberikan dampak baik dari segi kesehatan. Selain itu, dengan adanya pengembangan ini beliau sangat mendukung penuh atas langkah Tahap pengembang

pengembangan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional.

Penyusunan model awal

Berdasarkan analisis sebuah kebutuhan dari hasil kajian penelitian yang relevan di temukan hasil dan terdapat model maupun implementasi model gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional, dalam pengembangan desain model dan tujuan, manfaat dan penilaian dari hasil gerak senam dalam pengembangan ini diarahkan pada pelaksanaan model gerak yang akan di pakai diantaranya adalah menyusun gerakan yang terdapat pada pemanasan, inti, dan pendinginan ada penggalan gerak tarian daerah yang di pakai antaranya adalah Zapin Melayu dan tarian Kanjan Dayak Kebahant ada pun hasil dari analisis daftar model yang sudah di bagi dalam beberapa bagian sebelumnya didalam gerakan pemanasan, inti dan pendinginan ada pun tujuan guna dari penyusunan model ini adalah sebagai berikut:

Defenisi

Aktivitas gerak yang akan di gunakan dalam senam aerobik ini adalah gerakan yang di desain dengan menggabungkan gerak tarian yang ada di Kalimantan Barat sehingga menghasilkan model gerakan tarian aerobik baru dengan di iringi langsung musik daerah yang sudah diaransemen ulang sehingga memunculkan model baru dari senam pada biasanya yang lebih mencolok dari senam lain pada umumnya.

Tujuan

Tujuan dari pengembangan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional adalah sebagai berikut:

(1).Mengembangkan kemampuan dalam melakukan gerak dengan melibatkan sistem kerja otak kiri dan kanan dalam melakukan setiap gerakan(2) Meningkatkan kebugaran tubuh serta melatih paru jantung(3) Meningkatkan fleksibilitas dalam melakukan gerak(4) Sebagi bentuk pelestarian budaya lokal khususnya tarian dan musik tradisional daerah yang ada di Kalimantan Barat

Indikator

(1)Dapat melakukan gerakan senam yang sudah dibuat (psikomtorik)

(2). Dapat menghapal setiap gerakan senam yang sudah di lakukan (kognitif)

(3). Dapat melakukan gerakan tegas dalam melakukan gerak senam tersebut (afektif)

Alat.

Peralatan yang digunakan dalam melakukan gerakan senam aerobik berbasis tarian tradisional adalah sebagai berikut:

(1) Lapangan atau ruangan yang cukup luas

(2)Sound system(3) Pemandu

Cara melakukan

Cara melakukan gerakan senam aerobik bisa di lakukan di mana saja dengan cara berkelompok dan di lakukan dengan dipandu satu dua orang yang memang mengerti gerak senam aerobik dan di percaya sebagai pengarah gerak senam yang akan dilakukan oleh para pelaku senam atau partisipan senam aerobik tersebut.

Analisis Data (Hasil Pengujian)

Tahap pengembangan dari hasil penelitian pengembangan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional terdiri dari penyusunan model awal berdasarkan analisis sebuah kebutuhan dari hasil kajian penelitian yang relevan di hasilkan terdapat model dan implementasi model gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional, dalam pengembangan desain model.Tujuan manfaat dan penilaian dari hasil gerak senam dalam pengembangan hal ini diarahkan pada pelaksanaan model gerak yang akan di pakai diantaranya adalah menyusun gerakan yang terdapat pada pemanasan, inti, dan pendinginan ada penggalan tarian daerah yang di pakai antaranya adalah Zapin Melayu dan tarian Kanjan Dayak Kebahant hasil dari analisis daftar model yang sudah di bagi dalam beberapa bagian sebelumnya didalam gerakan pemanasan yang terdapat 11 rangkaian gerakan, inti gerak 10 rangkaian dan gerak pendinginan 10 rangkaian dimana durasi gerakan ini hampir memakan 10 menit adapun isi rangkaian gerakan senam aerobik berbasis tarian tradisional.

Penyusunan gerakan senam

Gerakan pemanasan bertujuan melancarkan peredaran darah sehingga jaringan menjadi lebih hangat dan dapat melepaskan perlekatan antar jaringan sehingga membuat pergerakan menjadi longgar dan dapat terhindar dari cedera dalam setiap gerakan yang akan di lakukan, pemanasan juga membantu pemain berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung ((1) Gerakan *marching* gerakan jalan ditempat, saat melakukan gerakan *marching* adalah posisi tubuh tegak lurus posisi kaki jalan di tempat posisi tangan mengayun posisi kepala tegak lurus pandangan lurus ke depan gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8 ke kiri dan ke kanan, gerakan ini berfungsi untuk mempersiapkan otot bagian kaki, tangan dan leher. (2) Gerakan *marching* di kombinasikan dengan gerakan tangan seperti

memberi salam dan di kombinasikan dengan gerakan kepala menunduk, posisi tubuh tegak lurus gerakan kaki marching tangan di dada seperti memberi salam dan kepala di tundukan di hitung dalam hitungan 2 x 8 ke kiri dan ke kanan gerakan ini untuk mempersiapkan otot bagian leher dan kaki.(3) Gerakan *marching* di kombinasikan dengan gerakan tangan seperti memberi salam dan di kombinasikan dengan gerakan kepala mematah, posisi tubuh tegak lurus gerakan kaki *marching* tangan di dada seperti memberi salam dan kepala seperti mematah di hitung dalam hitungan 2 x 8 ke kiri dan ke kanan gerakan ini untuk mempersiapkan otot bagian leher dan kaki. (4)

Gerakan *marching* di kombinasikan dengan bagian tangan salah satu nya di dada dan salah satu nya di rentangkan telapak tangan seperti menolak dan kepala di palingkan, posisi tubuh tegak lurus satu bagian tangan di letakan di depan dada dan salah satu tangan merentang ujung tangan seperti menolak dan kepal di palingkan di hitung dalam hitungan 2 x 8 ke kiri dan ke kanan, gerakan ini untuk mempersiapkan otot bagian leher dan kaki persendian bagian tangan.(5) Gerakan tarian zapin melayu di mana gerakan ini terdapat gerakan langkah kaki *for and back* , posisi tubuh agak tegak pandangan lurus kedepan tangan seperti menahan gerakan kaki *for and back*, di hitung dalam hitungan 2 x 8 ke kiri dan ke kanan gerakan ini untuk mempersiapkan otot persendian pergelangan kaki dan punggung.

(6)Gerakan *double step* di kombinasikan dengan tangan memutar, posisi tubuh tegak lurus kaki di bukah kearah samping menggeser dua langkah gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8 kearah kiri dan kearah kanan gerakan ini mempersiapkan otot bagian paha bahu dan lengan .(7) Gerakan tarian zapin melayu di kombinasikan dengan gerakan langkah kaki *mambo*, posisi tubuh agak membungkuk pandangan lurus kedepan gerakan kaki *mambo*, gerakan ini di lakukan dalam hitungan 2 x 8 ke arah kiri dan kearah kanan, gerakan ini mempersiapkan otot bagian betis, persendian kaki dan punggung.(8) Gerakan merentangkan tangan dengan kombinasi langkah kaki *double step* posisi tubuh tegak lurus posisi kedua tangan di dada saat melakukan gerakan tangan di rentangkan kaki *double step* di lakukan dalam hitungan 2 x 8 kearah kiri dan kearah kanan gerakan ini mempersiapkan otot bagian paha, betis dan persendian

lengan.(9)Gerakan *single diagonal* di kombinasikan dengan tangan merentang, posisi tubuh tegak posisi kaki melangkah dengan *single diagoal* dan tangan posisi tangan merentang di setiap langkah, di hitung dalam hitungan 2 x 8 kekiri dan kekanan gerakan ini mempersiapkan otot bagian pinggang, persendian pinggang, persendian bahu dan lengan.(10) Gerakan Tari zapin melangkah kedepan di padukan dengan gerakan *kneep*, posisi tubuh agak membungkuk maju kearah depan dan di sambung dengan gerakan *kneep* mundur dengan gerakan *marching* dan di hitung dalam hitungan 2 x 8 mempersiapkan persendian otot pinggang persendian kaki.(11) Gerakan mendorong ke samping disertakan dengan gerakan melangkah kedepan di kombinasikan dengan gerakan *squat* dan tepuk tangan, posisi tubuh seperti berlari pandangan lurus kedepan di kombinasikan dengan gerakan *squat* dan kembali mundur. Gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8 gerakan ini mempersiapkan otot betis paha, perut dan persendian pinggang.

Gerakan Inti

Gerakan inti merupakan gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu. *Gerakan inti* bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antara gerakan satu ke gerakan lain (1)Gerakan mendorong ke samping di sertakan dengan gerakan melangkah kedepan di kombinasikan dengan gerakan *squat* dan tepuk tangan, posisi tubuh seperti berlari pandangan lurus kedepan di kombinasikan dengan gerakan *squat* dan kembali mundur. Gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8 gerakan ini mempersiapkan otot betis paha, perut dan persendian pinggang.(2) Gerakan *single diagonal* di kobinasikan dengan tangan mendorong ke atas, posisi tubuh tegak pandangan lurus kedepan salah satu tangan katas berjalan mundur gerakan ini di hitung 2 x 8, gerakan ini mempersiapkan otot bagian betis persendian kaki dalam bergerak.(3) Gerakan *single step*, posisi tubuh tegak lurus pandangan lurus kearah depan tangan memutar seperti menarik kebawah gerakan kaki melompat namun menggunakan tolakan ujung kaki, di hitung dalam hitungan 2 x 8. Mempersiapkan otot di bagian betis , paha serta persendian kaki dan lengan.(4) Gerakan *single step* di padukan dengan gerakan tarian Kanjan Dayak Kebahatn, posisi tubuh agak merunduk tangan diangkat keatas seperti gerakan menghempas di kombinasikan dengan gerakan menggeser ke

samping *single step* di hitung dalam hitungan 2 x 8. Mempersiapkan otot perut, betis, dan paha. (5) Gerakan *single step* di padukan dengan gerak mendorong, saat melakukan gerak kaki di buka selebar bahu badan agak sedikit mencondong tangan seperti memukul di hitung dalam hitungan 2 x 8 gerakan ini di lakukan ke kiri dan ke kanan mempersiapkan kelenturan otot paha dan persendian otot bahu lengan. (6) Gerakan *double step* di kombinasikan dengan gerakan *butterfly*, posisi tubuh tegak lurus pandangan lurus kearah depan gerakan tangan membuka dan gerakan kaki menggeser dan di hitung dalam hitungan 2 x 8 di lakukan ke kiri dan ke kanan mempersiapkan otot bagian betis paha, persendian kaki dan tangan. (7) Gerakan melangkah kedepan dengan gerakan diagonal *single diagonal* di padukan dengan gerakan kanjan Dayak Kebahatn, posisi tubuh agak membungkuk pandangan lurus kedepan posisi tangan menepuk, posisi kaki di tarik satu arah, di hitung dalam hitungan 2 x 8. Mempersiapkan otot bagian betis paha, serta persendian pinggang.

(8) Gerakan tarian kanjan Dayak Kebahatn di padukan dengan gerakan *squat*, posisi tubuh tegak posisi kedua kaki di buka dan agak di tekukan kemudian kedua tangan di rentangkan di hitungan dalam hitungan 2 x 8. gerakan ini mempersiapkan tekanan pada otot paha, betis serta persendian kaki. (9) Gerakan melangkah kedepan dengan gerakan *single diagonal* di padukan dengan gerakan kanjan Dayak Kebahatn, posisi tubuh agak membungkuk pandangan lurus kedepan posisi tangan menepuk, posisi kaki di tarik satu arah, di hitung dalam hitungan 2 x 8. Mempersiapkan otot bagian betis paha, serta persendian pinggang. (10) Gerakan tarian kanjan Dayak Kebahatn di padukan dengan gerakan *squat*, posisi tubuh tegak posisi kedua kaki di buka dan agak di tekukan kemudian kedua tangan di rentangkan namun ujung tangan yang di kepal mengacungkan jempol di hitungan dalam hitungan 2 x 8. Gerakan ini mempersiapkan tekanan pada otot paha, betis serta persendian kaki

Gerakan pendinginan
pendinginan adalah bagian dari pemanasan, pendinginan mendorong tubuh untuk secara bertahap melakukan penurunan detak jantung dan tekanan darah melakukan pendinginan ini sangat penting terutama bagi pelaku yang

melakukan olahraga kompetitif yang menekan pada daya tahan (1) Posisi tubuh tegak lurus pandangan lurus kedepan kedua tangan seperti memberi salam seiring menarik napas tangan di dorong keatas dalam gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8. (2) Posisi tubuh tegak lurus, saat hitungan dimulai kaki mulai membuka posisi tubuh mulai miring kesamping salah satu tangan di pinggang dan salah satu tangannya lagi seperti mendorong ujung lurus seperti telapak tangan dan di hitung dalam hitungan 2 x 8. (3) Posisi tubuh tegak saat hitungan di mulai kaki di buka selebar bahu, pandangan lurus kedepan kedua tangan di rentangkan dan ujung tangan lurus sejajar dengan telapak tangan dan di hitung dalam hitungan 2 x 8. (4) Posisi tegak lurus pandangan lurus kedepan saat hitungan di mulai salah satu bagian kaki di tekukan badan agak melentik kedua tangan di taruh di atas lutut gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8. (5) Posisi tegak lurus pandangan lurus kedepan, saat hitungan di mulai posisi tubuh agak membungkuk salah satu kaki di tarik ujung kaki agak melentik dan salah satunya tegak lurus sebagai kaki tumpuan gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8.

(6) Posisi tubuh tegak lurus pandangan lurus kedepan, saat hitungan badan agak di tekukan posisi kaki tegak lurus posisi tangan melambai badan bergerak elastis kebawah dengan gerakan ini di hitung 2 x 8. (7) Posisi tubuh tegak lurus, saat gerak di mulai kaki di buka selebar bahu, kedua tangan di rentangkan dan diayunkan badan menekuk gerakan ini di hitung dalam hitungan 2 x 8. (8) Gerakan penutup posisi tubuh tegak lurus kedua kaki dirapatkan pandangan lurus kedepan kedua tangan seperti memberi salam tangan mendorong keatas di sertakan penarikan napas dan di hitung dalam hitungan 2 x 8.

Validasi ahli

Setelah melakukan pembuatan gerak dan perancangan musik yang sesuai untuk mengiringi gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional perlu di validasi agar gerak senam tersebut dapat di gunakan sebagai mana mestinya adapun bidang-bidang validasi yang perlu di gunakan melibatkan akademisi senam aerobik, musik dan tari. Adapun nama-nama validator yang dipakai adalah yang terlibat sebagai berikut (a) Mira fuzita : Dalam hal ini menyarankan pentingnya estetika penegasan dalam gerak senam aerobik durasi yang digunakan dalam senam aerobik harus ditambah

dan di sertakan video menggunakan hitungan sebagai pengiring dan tidak menggunakan hitungan.(b) Ismunadar: Dalam hal ini musik dan gerak sangat baik beraturan karna mengandung gerakan tradisi yang ada di Kalimantan Barat hal ini merupakan cara baru bahkan baik untuk mensosialisasikan budaya lewat olahraga karna olahraga untuk saat ini sudah menjadi kebutuhan khusus, selain dengan harapan senam yang dibuat tidak hanya sebagai penelitian namun dapat di kenalkan dan sosialisasikan kepada masyarakat sekitar secara terbuka ataupun melalui media sosial yang ada saat ini.(c) Imam Ghozali : Dalam hal ini lebih menekankan pada irama musik ketukan yang digunakan dalam penelitian ini musik sebagai

pengiring senam aerobik yang dibuat adapun, ritme musik dan penggalan musik sebagai pengiring langkah gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional harus diperhatikan layak tidak layaknya sebuah kualitas peroduk yang sudah dibuat.

Berdasarkan data hasil validasi yang di nilai kuhsus validator senam mencakup tiga aspek yang di nilai diantaranya adalah musik, gerak tari, dan gerak senam aerobik setiap aspek memiliki nilai poin 5, 10,15, dan 20 adapun hasil penilaian layak tidak layaknya dilihat 1-25% (tidak layak) 26-40% (cukup) 51-75% (baik) 76-100% (sangat baik) hal ini dilihat dari hasil penilaian 3 validator adalah sebagai berikut Diskripsi data validasi ahli.

Tabel.1. Hasil Validasi Para Ahli

NO	Aspek	Nilai	Persentase	keterangan
1	Senam	260	100%	Sangat Baik
2	Tari	260	100%	Sangat Baik
3	Musik	240	92%	Sangat Baik

Berdasarkan hasil penilaian para ahli sebagaimana dijelaskan pada tabel 1 dengan aspek-aspek tertentu maka gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional dapat di katakan layak digunakan karna secara aspek sudah hampir memenuhi kaidah atau sarat-sarat dalam senam aerobik berdasarkan kategori penilaian para validator gerak senam memperoleh nilai 260. Jika di persentase memperoleh nilai 100% keterangan sangat baik. Tari memperoleh nilai 260. Jika di persentase memperoleh nilai 100% keterangan sangat baik. Musik memperoleh nilai 240. Jika di persentase memperoleh nilai 92% keterangan sangat baik, dengan demikian berdasarkan hasil produk dapat di ujicobakan.

Produk awal

Adapun prodak awal yang sudah di buat berupa musik yang sudah diaransemen ulang musik yang di pakai adalah Cik-cik Periuk sebagai pengiring pemanasan kasih sayang

pengiring gerakan inti, suara sape Dayak sebagai pengiring gerakan pendinginan dikombinasikan menjadi satu dalam satu rangkaian dalam pemandu langkah gerak setelah itu di sesuaikan dengan gerakan yang sudah di buat dan disatukan menajdi sebuah video, yang masih menjadi kekurangan untuk saat ini adalah durasi musik yang perlu ditambah serta ketukan musik sebagai pengiring langkah gerak yang perlu diperhatikan namun senam ini sudah dapat digunakan selain itu produk yang sudah jadi wajib di ujicobakan adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

Ujicoba skala kecil

Dalam ujicoba skala kecil ini melibatkan kurang lebih 5 orang untuk melakukan gerakan senam yang sudah dibuat untuk melihat kelayakan dari senam tersebut berdasar kan hasil aspek yang di nilai adalah sebagai berikut.

Tabel. 2. Aspek-Aspek yang Dinilai

No	Aspek	Nilai	Persentase	keterangan
1	Musik	380	95%	Sangat Baik
2	Gerak	675	96,5%	Sangat Baik

Berdasarkan data hasil ujicoba tahap satu sebagaimana yang dijelaskan dalam tabel 2 yang sudah di lakukan pada mahasiswa dan mahasiswi asrama Sintang pada tanggal 15 April 2019 di kota Pontianak dari dua aspek ini dapat dikatakan bahwa gerak senam aerobik berbasis tarian terdisional dapat digunakan bisa dilihat dari hasil aspek yang menjadi acuan penilaian musik memperoleh skor nilai 360.

Jika dipersentase memperoleh nilai 95% keterangan sangat baik. Sedangkan gerak 675. Jika dipersentase memperoleh hasil 96,5% keterangan sangat baik. Hasil ujicoba menunjukkan bahwa senam aerobik berbasis tarian tradisional dapat diikuti dan diterima para partisipan selain itu juga dapat digunakan untuk melatih kebugaran karna gerak yang digunakan cukup baik.

Tabel .3. Aspek-Aspek yang Dinilai

No	Aspek	Nilai	Persentase	Keterangan
1	Musik	1,554	97,1%	Sangat Baik
2	Gerak	2,690	96%	Sangat Baik

Berdasarkan data hasil ujicoba tahap tiga sebagaimana yang dijelaskan dalam tabel 3 yang di lakukan pada peserta yang ada di sanggar Borneo Tarigas pada tanggal 20 April 2019 di kota Pontianak dari dua aspek ini dapat dikatakan bahwa gerak senam aerobik berbasis tarian terdisional dapat digunakan bisa dilihat dari hasil aspek yang menjadi acuan penilaian musik memperoleh skor nilai 1,554. Jika dipersentase memperoleh nilai 97,1% keterangan sangat baik. Sedangkan gerak 2,690. Jika dipersentase memperoleh hasil 96% keterangan sangat baik. Menunjukkan kemampuan dalam melakukan gerak senam dan ketepatan dalam mengikuti alunan musik yang digunakan.

Tujuan dari pengembangan ini adalah untuk mendorong para partisipan untuk melakukan gerak dan berkonsentrasi melatih gerak motorik, serta melatih sistem kerja otak kiri dan kanan dengan menumbuhkan rasa senang saat melakukan gerak senam yang sudah dibuat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional merupakan model gerak baru yang dikembangkan dengan menggabungkan model gerak tari Zapin Melayu dan Kanjan Dayak Kebahant sehingga menciptakan model gerak senam baru dengan adanya pengembangan ini diharapkan dapat membantu memperkenalkan kebudayaan tari yang ada di Kalimantan Barat, senam ini terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmi, karena

gerakannya yang di gunakan cukup efektif dalam merangsang gerak dan melatih kerja paruh jantung, melatih sitem kerja otak kiri dan kanan berdasarkan hasil ujicoba yang sudah dilakukan gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional dapat di terima oleh kalangan pelaku senam aerobik.

Saran

Untuk gerak senam aerobik berbasis tarian tradisional adapun yang sangat perlu diperhatikan dalam produk ini adalah sebagai berikut :(a).Produk yang dihasilkan dari penelitian ini dapat di kembangkan lebih jauh sebagai refrensi dan media dalam pengukuran hubungan jasmani baik di sekolah maupun di masyarakat.(b).Hendaknya dilakukan penelitian yang lebih mendalam dengan pendukung penelitian yang lebih sempurna.(c).Hasil penelitian ini dapat di jadikan arsip hasil karya anak bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. (2012). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar Hendri*, 4(7), 1957–1962. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Brick, L. (2002). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada
- Dhias Fajar Wahyu Perdana. (2014). Pengaruh Latihan Aerobic Class dan Body

- Language terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 15–21.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Fadilah, Nurrul Riyad.(2014). Pengembangan Model Latihan Beban Untu Meningkatkan Kemampuan Fisik Permainan Bola Voli *Jurna liptek Olahraga*, 16,4-20. :Izzulmuttaqin09@gmail.com
- Goyena, R. (2019). Senam Aerobik Sebagai Wahana Pengembangan Kreativitas Instruktur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 16891699.<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Husnul, A. (2011). *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta: PT Wadah ilmu.
- Mujahir. (2006). *Pendidikan Jasmani & Kesehatan SMP*. Jakarta: YudhistiraGhalia Indonesia
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pradana, V.O., & Pratama, R. (2018). Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Kolesterol Total Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10395>
- Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1, 20886802. <http://journal.unnes.ac.id>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta cv