



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.23716>

Pengembangan Model Keterampilan Senam Aerobik Berbasis Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa SMP YAPIM Medan

Ignasius Ivan Kurnia Ndruru¹, Dewi Ayu Lestari², Rizki Kurniati³

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas UPMI Medan, Kota Medan, Indonesia
Email koresponden: Ignasiusndruru2@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to develop an aerobic gymnastics skills model based on cooperative learning for YAPIM Junior High School students and evaluate the model's feasibility and effectiveness in improving students' motor skills. A research and development (R&D) methodology was used in this investigation. Thirty pupils from Medan's YAPIM Private Junior High School served as the research subjects. Data was gathered by observation, questionnaires, and aerobic gymnastics skill assessments. The data was analyzed using descriptive, quantitative, and qualitative approaches. The suggested model of aerobic gymnastics skills based on cooperative learning was judged feasible to use based on expert validation results., with an average percentage of 85%, falling into the extremely feasible category. The average pre-test percentage for small-scale trials was 65.4%, whereas the average post-test percentage for large-scale trials was 84%, with an average increase of 18.5%. These results fall into the extremely practicable category for application in the learning process. Additionally, the majority of students reacted well to the use of the cooperative learning model in aerobics classes since it improved motivation, cooperation, and activity. Thus, it can be said that the creation of a cooperative learning-based aerobics skills model for eighth-grade students at SMP YAPIM Medan has been successful in enhancing students' aerobics abilities and fostering a more dynamic, interesting, and pleasurable learning environment.

Keywords: Learning Model, Aerobics, Cooperative Learning, Movement Skills

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengembangkan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif siswa SMP YAPIM dan mengevaluasi kelayakan dan efektivitas kemampuan motorik siswa. Metodologi penelitian adalah pengembangan (R&D). Siswa yang dilibatkan berjumlah 30 orang. Uji keterampilan senam aerobik, kuesioner, dan observasi digunakan sebagai metode pengumpulan data. Metode deskriptif kuantitatif dan kualitatif digunakan dalam proses analisis data. Berdasarkan hasil validasi ahli, penelitian menunjukkan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif yang diusulkan layak untuk diterapkan, dengan persentase rata-rata sebesar 85%, yang termasuk kategori "sangat sesuai". Uji coba skala besar menghasilkan persentase rata-rata pasca-tes sebesar 84%, yang menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 18,5% dan masuk kategori "sangat sesuai" untuk digunakan dalam proses pembelajaran, sedangkan uji coba skala kecil menghasilkan persentase rata-rata pra-tes sebesar 65,4%. Sebagian besar siswa merespons dengan baik penerapan pendekatan pembelajaran kooperatif dalam kelas senam aerobik karena mampu meningkatkan motivasi, kerja sama, dan keterlibatan siswa. Kesimpulan bahwa pengembangan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif untuk siswa Kelas 8 di SMP YAPIM Medan telah berhasil meningkatkan keterampilan senam aerobik siswa serta menjadikan proses pembelajaran lebih dinamis, menarik, dan menyenangkan.

Kata kunci: Keterampilan motorik, pembelajaran kooperatif, latihan aerobik, dan model pembelajaran

Cara sitasi:

Kurnia Ndruru, I. I. dkk (2026). Pengembangan Model Keterampilan Senam Aerobik Berbasis Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa SMP YAPIM Medan. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 79-89

Sejarah Artikel:

Dikirim Maret 2026, Direvisi April 2026, Diterima April 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara holistik, dengan mempertimbangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka. Sistem pendidikan nasional menekankan pengembangan karakter, sikap, dan keterampilan hidup siswa, selain penguasaan pengetahuan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting bagi pengembangan unsur-unsur tersebut. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, keterampilan sosial, mentalitas sportif, serta kedisiplinan melalui aktivitas fisik yang terorganisir dan terstruktur. Tujuan dari pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kepribadian siswa yang sehat, bersemangat, dan bertanggung jawab, serta mendorong mereka untuk aktif secara fisik.

Untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan kemampuan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual, senam merupakan jenis latihan fisik yang dipilih dan dirancang dengan cermat, dilaksanakan secara sengaja dan terencana, serta diselenggarakan secara sistematis (Imam, 2013, hlm. 10). Tujuan pendidikan nasional, yang mencakup dimensi fisik, mental, emosional, dan moral, dicapai melalui pengajaran senam di sekolah. Sebagaimana dinyatakan oleh Suharjana (2006, hlm. 2), “pendidikan senam bagi siswa di sekolah merupakan sarana untuk mencapai perkembangan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan moral.” Menurut Mahendra (dalam Prasetyo, Sunarti, 2016, hlm. 6), “senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan; ini adalah bentuk pembelajaran yang tujuan utamanya adalah mencapai sasaran pendidikan, yang berarti bahwa pengajaran senam hanyalah sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Namun, tujuan sebenarnya terletak pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan bertema senam”. Oleh karena itu, sebagai guru pendidikan jasmani, seseorang harus memahami bahwa senam yang dipraktikkan di sekolah bukanlah senam sejati dalam arti senam yang dipertandingkan dalam kompetisi olahraga.

Menurut Brick (2001), senam aerobik adalah latihan fisik yang dilakukan secara berulang dengan intensitas tertentu untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa senam aerobik merupakan aktivitas fisik berirama yang efektif dalam meningkatkan fungsi kardiovaskular dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Sedangkan Menurut Suharjana (2013), keberhasilan pembelajaran senam aerobik tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik semata, tetapi juga oleh metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Namun, dalam kenyataannya, pembelajaran senam aerobik di sekolah masih menghadapi berbagai permasalahan. Salah satu permasalahan utama adalah rendahnya keterampilan gerak siswa dalam mengikuti rangkaian gerakan senam aerobik. Hal ini disebabkan oleh kompleksitas gerakan yang membutuhkan koordinasi, ritme, dan konsentrasi tinggi.

Senam aerobik adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara berirama dengan mengikuti musik dan memiliki unsur kontinuitas gerak, intensitas, serta durasi tertentu. Senam aerobik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terutama daya tahan jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa senam aerobik merupakan rangkaian gerak ritmis yang mampu meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh melalui komponen daya tahan, kekuatan, dan kelentukan (Febriyanti et al 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian dalam Jurnal Keolahragaan Universitas Galuh (Unigal) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran Team Assisted Individualization (TAI) berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. (Risyanto et al 2025). Selain itu, penelitian lain dalam jurnal yang sama menyatakan

bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar gerak dalam pembelajaran olahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek kerja sama dan interaksi sosial sangat penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak.

Latihan aerobik merupakan salah satu topik tersulit yang dibahas dalam kurikulum Pendidikan Jasmani. Serangkaian latihan terstruktur atau tidak terstruktur yang dilakukan mengikuti irama musik selama waktu yang telah ditentukan merupakan bagian dari latihan aerobik. Jenis latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Penguasaan keterampilan motorik merupakan ukuran penting dari efektivitas proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Baik kemampuan fisik siswa maupun metode pengajaran yang digunakan oleh instruktur memiliki pengaruh terhadap keterampilan motorik mereka. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang berfokus pada proses belajar siswa secara keseluruhan, bukan hanya pada hasil akhirnya. Sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, latihan aerobik menuntut penguasaan beberapa kemampuan motorik, termasuk ketepatan, koordinasi, kelenturan, dan ritme. Jika siswa hanya belajar secara pasif, keempat komponen tersebut tidak akan dapat berkembang secara optimal. Proses pembelajaran harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara rutin, berinteraksi satu sama lain, dan mendapatkan umpan balik langsung dari lingkungan belajar mereka.

Salah satu mata pelajaran utama yang termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani adalah latihan aerobik, yang dikategorikan sebagai aktivitas ritmis. Kemampuan untuk menghirup, mengangkut, dan menggunakan oksigen dikenal sebagai kebugaran aerobik, dan hal ini menjadi tolok ukur intensitas latihan. Untuk itu, instruktur harus memberikan pemahaman dasar tentang latihan aerobik kepada para siswa. Manfaat latihan aerobik itu sendiri dapat memberikan banyak keuntungan bagi para peserta, seperti menurunkan risiko penyakit tertentu; latihan ini dapat memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, dan meningkatkan kesehatan jantung.

Siswa dapat berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran berkat paradigma pembelajaran kooperatif. Dengan metode ini, siswa ditempatkan sebagai pembelajar yang aktif dan berperan sebagai anggota penting dalam kelompoknya. Rasa kepemilikan dan keterlibatan emosional dalam proses pembelajaran ditumbuhkan melalui kewajiban setiap siswa untuk berkontribusi terhadap keberhasilan kelompok. Selain itu, penelitian lain dalam juga menunjukkan bahwa faktor *self-efficacy* dan dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar gerak dalam pembelajaran olahraga. Ini memperkuat bahwa pembelajaran yang melibatkan kerja sama dan interaksi sosial akan lebih efektif dibandingkan pembelajaran individual (Sedayu, D. S. A., dkk. 2025).

Ketika pembelajaran kooperatif diterapkan, siswa dapat mengamati gerakan teman-temannya, memberikan umpan balik secara cepat, dan mendiskusikan tantangan apa pun yang mungkin mereka hadapi saat melaksanakan serangkaian tindakan Siswa secara tidak langsung dilatih dalam berpikir kritis, komunikasi, dan kerja tim—semua kompetensi penting abad ke-21. Pembelajaran kooperatif meningkatkan kualitas afektif siswa di samping keterampilan motorik mereka. Siswa memperoleh rasa percaya diri, motivasi, dan pandangan yang baik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK). Hal ini sangat penting karena mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat akan memotivasi mereka untuk melakukannya setiap hari. Namun, siswa mungkin bosan dengan kelas aerobik yang berulang dan tidak menarik. Minat dan keterlibatan siswa dalam belajar dapat menurun akibat kebosanan ini. Untuk memaksimalkan tujuan pembelajaran, inovasi dalam pengajaran pendidikan jasmani (PJK) sangat dibutuhkan. Salah satu cara untuk mengatasi kesulitan ini adalah melalui pembelajaran kooperatif.

Dalam konteks pendidikan jasmani, Suyanto (2017) menjelaskan bahwa pembelajaran kooperatif efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak karena siswa memperoleh

pengalaman belajar secara langsung melalui interaksi sosial dan praktik bersama. Hal ini sangat relevan dengan karakteristik senam aerobik yang menuntut koordinasi, ritme, dan kesinambungan gerakan. Pendekatan pembelajaran yang dikenal sebagai pembelajaran kooperatif sangat menekankan pada siswa yang bekerja bersama dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama. Dalam pembelajaran kooperatif, siswa memperoleh pengetahuan tidak hanya secara mandiri tetapi juga melalui dukungan timbal balik, percakapan, dan kontak sosial antar anggota kelompok. Dengan paradigma pembelajaran ini, siswa dapat mengambil kendali atas pembelajaran individu dan kelompok mereka. Pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani (PJOK) memiliki banyak potensi, terutama dalam senam aerobik. Melalui proyek kelompok, siswa dapat mengamati, mengevaluasi, dan saling membantu dalam melakukan gerakan senam. Siswa yang kurang berpengalaman dapat meningkatkan kemampuan aerobik mereka dengan belajar dari teman sebaya. Selain itu, pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan harga diri dan motivasi siswa. Karena mereka belajar bersama teman sebaya, siswa merasa lebih nyaman dan tidak terlalu takut membuat kesalahan. Sikap siswa terhadap kolaborasi, toleransi, dan tanggung jawab dalam pendidikan jasmani juga dapat ditingkatkan melalui interaksi sosial yang terjadi dalam kelompok.

Penekanan Kurikulum Independen pada pembelajaran yang berpusat pada siswa juga sejalan dengan penggunaan pembelajaran kooperatif dalam aerobik. Kurikulum Independen mendorong guru untuk merancang pembelajaran kontekstual, kolaboratif, dan aktif. Selain mempelajari cara melakukan gerakan senam, pembelajaran kooperatif mengajarkan siswa cara berkolaborasi, menghargai keragaman, dan bertanggung jawab atas pendidikan mereka. Terdapat perbedaan yang jelas antara kondisi pembelajaran ideal untuk aerobik dan praktik pembelajaran aktual di lapangan berdasarkan kriteria empiris dan filosofis ini. Kesenjangan ini membutuhkan penelitian tentang pengembangan keterampilan senam aerobik melalui pembelajaran kooperatif. Diharapkan penelitian ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang seberapa baik keterampilan senam aerobik siswa SMP dikembangkan melalui pembelajaran kooperatif.

Pendidikan Jasmani (PJOK) memiliki signifikansi strategis karena siswa SMP berada pada periode pertumbuhan remaja awal. Tahap perkembangan fisik dan motorik yang pesat ini membutuhkan pendidikan yang mengoptimalkan rentang gerak anak. Aerobik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani (PJOK) yang relevan dengan perkembangan siswa SMP. Aerobik adalah latihan gerak berirama dengan intensitas sedang hingga tinggi yang diiringi musik. Tujuan aerobik adalah meningkatkan kebugaran fisik, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan. Selain itu, aerobik dapat meningkatkan fokus, kepercayaan diri, dan kemampuan siswa untuk mengikuti pola gerak yang teratur. Aerobik adalah salah satu disiplin ilmu utama yang wajib dipelajari siswa dalam kurikulum pendidikan jasmani (PJOK) SMP. Namun dalam praktiknya, belajar aerobik seringkali menghadapi sejumlah tantangan. Banyak siswa kesulitan mengkoordinasikan gerakan mereka dengan irama musik, kesulitan mengikuti urutan gerakan, dan kurang percaya diri saat melakukan latihan aerobik. Selain itu, diharapkan temuan studi ini akan membantu instruktur pendidikan jasmani memilih dan menciptakan model pembelajaran yang lebih kreatif yang sesuai dengan karakteristik siswa mereka. Hasilnya, belajar pendidikan jasmani tidak hanya akan menjadi aktivitas rutin tetapi juga cara yang nyata untuk membantu anak-anak mencapai potensi penuh mereka.



Gambar 1. Observasi Senam Aerobic di Sekolah SMP Yapim Medan

Berdasarkan pengamatan awal di SMP Yapim di Medan, ditemukan bahwa pelajaran aerobik masih didominasi oleh metode perintah konvensional. Siswa cenderung pasif dan kurang percaya diri saat melakukan gerakan secara individu. Hal ini terlihat dari kurangnya ketepatan, koordinasi yang kurang optimal, dan ketidaksesuaian dengan irama musik. Lebih lanjut, beberapa siswa menunjukkan sikap pasif dan kurang antusias dalam mengikuti pelajaran aerobik. Keterampilan aerobik siswa yang buruk terkait erat dengan metode pengajaran yang digunakan oleh guru. Pembelajaran Penjas, khususnya kelas aerobik, seringkali menggunakan metode pengajaran konvensional yang berbasis pada instruktur. Seringkali, guru memberikan contoh gerakan, sementara siswa hanya mengikuti tanpa terlibat dalam interaksi yang bermakna. Akibatnya, siswa menjadi kurang aktif, kurang termotivasi, dan kurang cepat belajar. Pada akhirnya, pendidikan Pjok harus dilakukan secara aktif, kreatif, dan memotivasi untuk memastikan siswa berpartisipasi dalam proses pembelajaran dengan sebaik mungkin. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan strategi pembelajaran kooperatif. Untuk mencapai tujuan pembelajaran bersama, pembelajaran kooperatif sangat menekankan kerja sama siswa dalam kelompok kecil. Metodologi ini membuat pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan dengan memungkinkan siswa untuk saling membantu, berdiskusi, dan memperagakan gerakan latihan aerobik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi Penelitian dan Pengembangan (R&D) untuk mengembangkan paradigma pembelajaran aerobik berbasis kolaborasi. Pendekatan pengembangan yang digunakan meliputi analisis kebutuhan, pembuatan model pembelajaran, validasi oleh para ahli, uji coba pada kelompok kecil dan kelompok besar, serta revisi produk akhir. Subjek penelitian adalah tiga puluh siswa dari SMP YAPIM Medan. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Borg & Gall yang diterjemahkan (Sugiyono, 2019). Model ini dipilih karena memiliki langkah-langkah yang sistematis dan sesuai untuk pengembangan model pembelajaran.

Empat tahap mendasar dari pendekatan pengembangan Borg dan Gall—model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini—adalah analisis kebutuhan, perancangan produk, validasi oleh ahli, dan pengujian produk. Tujuannya adalah agar produk akhir dapat dievaluasi dan diperbaiki. Diharapkan bahwa setelah menyelesaikan tahap-tahap tersebut, model pembelajaran tersebut benar-benar dapat memenuhi kebutuhan siswa dan bermanfaat dalam pengajaran ilmu sosial. Metode penelitian deskriptif, baik kualitatif maupun kuantitatif, digunakan dalam penelitian ini.

Metode kualitatif digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang kebutuhan siswa, masukan ahli, dan tanggapan guru terhadap model pembelajaran yang dikembangkan. Sementara itu, metode kuantitatif digunakan untuk memeriksa data dari uji coba model

pembelajaran yang meningkatkan keterampilan senam aerobik siswa. Menurut Sugiyono (2022), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrumen kunci, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Data dari observasi, wawancara, dan saran ahli mengenai model pembelajaran yang telah ditetapkan dianalisis menggunakan analisis kualitatif. Kelayakan model tersebut kemudian diringkas dengan mendeskripsikan data secara metodis. Sementara itu, data dari ujian keterampilan praktik siswa diproses menggunakan analisis kuantitatif. Tingkat peningkatan keterampilan siswa setelah menggunakan model pembelajaran yang dibuat ditentukan dengan menghitung data ini sebagai persentase.

Tabel 1 Instrumen Penilaian Keterampilan Senam Aerobik

No.	Aspek Penilaian	Indikator Keberhasilan	Skor 1-4
1.	Ketepatan Gerak	Mampu melakukan gerakan dasar kaki (<i>marching, skipping, lunges</i>) dan tangan sesuai dengan teknik yang benar.	
2.	Koordinasi	Kemampuan menyelaraskan gerakan lengan dan tungkai secara simultan tanpa terlihat kaku atau bingung.	
3.	Kelenturan	Jangkauan gerak tubuh (<i>range of motion</i>) maksimal, terutama saat melakukan peregangan dan gerakan artistik.	
4.	Irama (Ritme)	Kesesuaian antara ketukan musik (<i>beat</i>) dengan perpindahan gerak	

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan senam aerobik yang dilakukan pada pretest dan posttest. Data yang diperoleh berupa skor keterampilan senam aerobik siswa berdasarkan aspek penilaian yang telah ditentukan. Penilaian keterampilan senam aerobik meliputi beberapa aspek, yaitu: ✓ Akurasi gerakan ✓ Koordinasi ✓ Fleksibilitas ✓ Ritme Setiap aspek diukur menggunakan skala penilaian yang diadaptasi terhadap indikator keterampilan senam aerobik dalam pembelajaran Pjok di sekolah menengah pertama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan proyek ini adalah untuk menciptakan model keterampilan aerobik berbasis pembelajaran kooperatif bagi siswa SMP YAPIM Medan. Analisis kebutuhan, desain model pembelajaran, validasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar merupakan tahapan dalam proses pengembangan. Pada fase pertama penelitian, instruktur dan siswa diwawancarai dan proses pembelajaran di SMP YAPIM Medan diamati. Temuan observasi menunjukkan bahwa strategi tradisional yang berpusat pada guru masih digunakan dalam pengajaran aerobik. Instruktur lebih menekankan gerakan daripada siswa, yang hanya meniru gerakan tanpa terlibat atau bekerja sama. Selain itu, kurangnya latihan kelompok dan sedikitnya kesempatan untuk dukungan teman sebaya membuat beberapa siswa kesulitan mengikuti urutan rutinitas latihan aerobik. Akibatnya, siswa memiliki keterampilan mobilitas yang relatif buruk.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran senam aerobik membutuhkan metode yang tepat agar siswa lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Khairi, A., dkk. 2024). Menurut temuan survei yang diberikan kepada siswa, sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa mereka lebih menyukai pembelajaran berbasis kelompok. Siswa lebih termotivasi untuk terlibat dalam kelas karena

mereka percaya bahwa belajar dalam kelompok memungkinkan mereka untuk saling membantu dalam memahami gerakan latihan kardiovaskular. Para peneliti mengembangkan model pembelajaran aerobik berbasis pembelajaran kooperatif yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Para peneliti menciptakan model pembelajaran keterampilan aerobik berbasis pembelajaran kooperatif berdasarkan analisis kebutuhan. Pendekatan pembelajaran ini sangat menekankan pada siswa yang bekerja sama dalam kelompok kecil untuk belajar dan berlatih latihan aerobik.

Diharapkan pendekatan pembelajaran ini akan meningkatkan minat siswa terhadap materi pelajaran dan meningkatkan kemampuan latihan aerobik mereka. Berikut adalah berbagai tahapan aktivitas yang membentuk model pembelajaran yang dibuat: Pembentukan kelompok, di mana siswa dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8–10 orang.

1. Presentasi: Instruktur menguraikan tujuan pembelajaran dan memberikan contoh cara melakukan latihan aerobik.
2. Latihan kelompok: Siswa saling membantu untuk menjadi lebih baik dengan berbagi rutinitas latihan aerobik mereka.
3. Diskusi kelompok: Siswa membicarakan tantangan yang mereka hadapi saat melakukan gerakan.
4. Penampilan kelompok: Di depan kelas, setiap kelompok melakukan sejumlah gerakan latihan aerobik.
5. Evaluasi dan komentar: Instruktur mengevaluasi penampilan setiap kelompok dan memberikan komentar. Menurut (Slavin 2015), evaluasi dilakukan untuk mengukur hasil belajar siswa dan memberikan umpan balik terhadap proses pembelajaran.

Table 2. Validasi Ahli (Uji Ahli)

Komponen Penilaian	Kategori Kelayakan	Skor Rata-rata (%)
Ahli Materi Senam	Sangat Layak	87%
Ahli Pembelajaran	Sangat Layak	85%
Ahli Media	Sangat Layak	83%
Rata-rata	Sangat Layak	85%

Para ahli pendidikan jasmani dan dosen pendidikan olahraga kemudian memvalidasi paradigma pembelajaran tersebut. Lembar penilaian yang mencakup kesesuaian konten, kejelasan tahapan pembelajaran, serta kesesuaian model dengan karakteristik siswa digunakan dalam proses validasi tersebut. Berdasarkan hasil validasi, model pembelajaran yang dikembangkan dinilai layak untuk digunakan. Namun, terdapat sejumlah rekomendasi untuk pengembangan, termasuk memperkenalkan kegiatan kelompok lain guna meningkatkan antusiasme siswa dalam belajar serta menyederhanakan beberapa gerakan agar lebih mudah dipahami oleh siswa.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test Keterampilan

No.	Aspek Penilaian	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)	Kategori
1.	Ketepatan Gerak	63,5 %	88,3%	24,8%	Sangat Tinggi
2.	Koordinasi	57,5 %	85,5%	28%	Tinggi
3.	Kelenturan	64,5 %	81,8 %	17,3%	Sedang
4.	Irama (Ritme)	60,5 %	82,5 %	22%	Tinggi
	Rata-rata Total	61,5%	84,5%	23,02%	Efektif

Hasil tabel diatas merupakan hasil berdasarkan Pre-test dan Post-test keterampilan senam aerobik yang digunakan untuk melihat efektivitas model pembelajaran kooperatif yang dikembangkan. Untuk melihat hasil uji coba produk keterampilan senam aerobik pada siswa SMP YAPIM Medan, maka perlu diterapkan uji coba skala kecil dan skala besar pada siswa

1. Uji Coba Kelompok Kecil

Sepuluh siswa ikut serta dalam penelitian percontohan berskala kecil untuk mengevaluasi kelayakan awal model pembelajaran tersebut. Karena mereka dapat berlatih bersama anggota kelompoknya selama tahap percontohan, para siswa tampak lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pengamatan, para siswa mulai bekerja sama saat saling mengoreksi gerakan yang salah. Selain itu, saat melakukan aktivitas aerobik di depan kelas, para siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri. Menurut Slavin (2015), pembelajaran kooperatif menempatkan siswa dalam kelompok kecil yang bersifat heterogen untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan pembelajaran. Kelompok kecil memungkinkan terjadinya interaksi efektif antar siswa.

2. Uji Coba Kelompok Besar

Model pembelajaran tersebut diuji pada kelompok yang lebih besar, yaitu tiga puluh siswa, setelah dilakukan beberapa penyesuaian berdasarkan hasil uji coba pada kelompok kecil. Temuan dari uji coba tersebut menunjukkan bahwa kemampuan senam aerobik para siswa telah meningkat. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa yang semakin baik dalam menyinkronkan gerakan, mengikuti irama musik dengan tepat, serta melakukan gerakan kelompok. Selain itu, ketika para siswa saling membantu dalam menguasai gerakan-gerakan senam, suasana belajar menjadi lebih menarik dan partisipatif. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan semangat belajar siswa secara signifikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Taufikurrahman et al 2025).

Tabel 4. Hasil Uji Coba Produk

Kelompok Uji Coba	Skor Pre-test	Skor Post-test	Peningkatan
Uji Coba Kecil (10 Siswa)	67,5 %	78,5 %	11%
Uji Coba Besar (30 Siswa)	63,4 %	89,5 %	26,1%
Rata rata	65,4%	84%	18,5%

Model pembelajaran yang dikembangkan berhasil meraih nilai rata-rata pra-tes sebesar 65,4% dan nilai rata-rata pasca-tes sebesar 84%, yang menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 18,5%, berdasarkan hasil uji coba produk dalam proses pembelajaran. Hal ini termasuk dalam kategori “sangat sesuai” untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

Pembahasan

Kemampuan siswa meningkat secara signifikan, menurut studi tentang pengembangan model keterampilan senam aerobik yang didasarkan pada pembelajaran kooperatif. Nilai rata-rata keterampilan senam aerobik siswa meningkat dari 61,5% pada pra-tes menjadi 84,5% pada pasca-tes, yang menunjukkan kenaikan sebesar 23,02% dalam kategori “Efektif”. Paradigma pembelajaran kooperatif memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih gerakan, belajar dalam kelompok, dan saling mendukung, yang mengarah pada peningkatan ini. Siswa yang mengikuti pembelajaran kooperatif memfokuskan diri pada bakat kelompok maupun individu, yang menghasilkan gerakan senam yang lebih selaras dan terpadu. Temuan uji coba produk pembelajaran menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan dalam uji coba skala kecil menghasilkan nilai rata-rata pra-tes sebesar 65,4%. Di sisi lain, uji coba skala besar menghasilkan skor rata-rata pasca-tes sebesar 84%, yang dianggap sangat sesuai untuk digunakan dalam proses pembelajaran dan menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 18,5%. Dengan persentase rata-rata 85%, temuan validasi ahli lebih lanjut menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dibuat termasuk dalam kategori "sangat layak". Hal ini menunjukkan

bahwa model senam aerobik yang dikembangkan memenuhi persyaratan materi, keselamatan gerakan, dan kesesuaian dengan karakteristik siswa di SMP YAPIM Medan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran senam aerobik efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kemampuan gerak siswa (Khairi, A., dkk. 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran kooperatif memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar bersama dalam kelompok kecil. Melalui kolaborasi ini, siswa dapat saling membantu dan mendukung dalam memahami gerakan senam aerobik. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran kooperatif yang menyatakan bahwa interaksi sosial antar siswa dapat meningkatkan proses pembelajaran. Dalam pembelajaran kooperatif, setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab untuk membantu anggota lain mencapai tujuan pembelajaran bersama. Dalam konteks pembelajaran senam aerobik, kerja sama antar siswa sangat penting karena gerakan senam membutuhkan koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan untuk mengikuti irama musik. Dengan adanya kerja sama dalam kelompok, siswa dapat saling mengoreksi gerakan sehingga kesalahan dapat diperbaiki dengan lebih cepat.

Selain itu, motivasi siswa dapat ditingkatkan melalui pembelajaran kooperatif. Saat belajar bersama teman sekelas, siswa merasa lebih percaya diri daripada ketika harus belajar sendirian. Akibatnya, mereka berpartisipasi lebih aktif dalam pembelajaran. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa model pembelajaran ini dapat memberikan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan. Siswa lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas kebugaran aerobik ketika musik dan aktivitas kelompok digunakan. Keterampilan motorik siswa telah meningkat di beberapa bidang, seperti koordinasi tangan-kaki, fleksibilitas gerakan, dan kemampuan mengikuti irama musik. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar melalui interaksi sosial dan kerja sama kelompok (Yuliawan, E. (2025)). Peningkatan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan efektif dalam membantu siswa menguasai keterampilan dasar senam aerobik. Selain meningkatkan keterampilan gerak, model pembelajaran ini juga memberikan dampak positif terhadap sikap sosial siswa. Melalui kerja kelompok, siswa belajar untuk bekerja sama, saling menghargai pendapat, serta bertanggung jawab terhadap tugas kelompok.

Table 5 Unsur Pembelajaran Kooperatif Yang Muncul Dari Siswa

Dimensi Kooperatif	Dampak pada Keterampilan Senam	Temuan di Lapangan
Interdependensi Positif	Kekompakan meningkat tajam. (<i>ritme</i>)	Siswa saling bergantung untuk menyelaraskan gerakan kelompok pada sesama
Tanggung Jawab Individu	Akurasi gerakan individu lebih presisi.	Setiap siswa wajib menghafal gerakan agar tidak menghambat tim.
Interaksi Tatap Muka	Mempercepat proses koreksi tanpa instruksi guru.	Siswa saling mengoreksi kesalahan posisi tangan/kaki teman.
Keterampilan Sosial	Motivasi belajar meningkat (suasana menyenangkan).	Munculnya komunikasi dan kepemimpinan dalam kelompok.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Model pembelajaran ini

tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga mengembangkan aspek sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, model ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan senam aerobik di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian lapangan, pengembangan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif meningkatkan keterampilan senam aerobik siswa secara keseluruhan dan berdampak positif pada setiap komponen keterampilan gerak siswa di sekolah. Oleh karena itu, model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif merupakan strategi pengajaran yang bermanfaat bagi siswa SMP Yapim Medan yang mempelajari senam aerobik. Kesimpulan berikut dapat dibuat berdasarkan temuan penelitian dan diskusi.

1. Hasil uji coba lapangan yang dilakukan pada kelompok kecil dan kelompok besar menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif yang dikembangkan mampu meningkatkan keterampilan senam aerobik siswa kelas VIII SMP Yapim Medan. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata keterampilan siswa setelah penerapan model pembelajaran tersebut
2. Pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan pada keterampilan senam aerobik, dimana ketepatan gerak, koordinasi, kelenturan, dan irama dapat meningkat secara signifikan melalui kerja sama kelompok, dan siswa saling mengamati, serta memberikan umpan balik, untuk memperbaiki kesalahan gerakan secara bersama-sama. Proses pembelajaran yang kolaboratif ini membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerakan senam aerobik dengan lebih baik serta menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model keterampilan senam aerobik berbasis pembelajaran kooperatif pada siswa kelas VIII SMP YAPIM Medan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan senam aerobik siswa serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abil, K., Naibaho, G. I., Ginting, F. X. M., Sinaga, D. S. T., Berutu, H. R., & Syahrohni, M. R. (2024). Kajian literatur: Implementasi pembelajaran senam aerobik sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMA. *Journal Physical Health Recreation*, 5(4), 1–10.
- Brick, L. (2001). *Fitness Aerobics*. Champaign: Human Kinetics.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta, H. J. S. (2017). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan VO2Max. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 45–52.
- Fahrizal, M. (2019). Pengaruh latihan senam aerobik terhadap daya tahan jantung paru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 101–108.
- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wiriawan, O. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik di Sanggar æGleonov Gym. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 08–12. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p08-12>
- Isjoni. (2016). *Pembelajaran Kooperatif: Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi Antar Peserta Didik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Kemdikbud. (2022). *Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kustiana, E., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Penerapan model cooperative learning tipe jigsaw dalam meningkatkan keterampilan senam. *SpoRTIVE: Journal of Physical Education*, 3(1), 55–63.
- Kemdikbudristek. (2023). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemdikbudristek.
- Khairi, A., dkk. (2024). Implementasi Pembelajaran Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Physical Health Recreation*.
- Lutan, R. (2016). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Mahendra, A. (2018). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Mulyasa, E. (2017). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2019). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rusman. (2018). *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Risyanto, A., & Yulianto, A. G. (2025). Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization pada Keterampilan Sosial Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Keolahragaan Unigal*.
- Sagala, S. (2017). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sedayu, D. S. A., dkk. (2025). Kontribusi Self-Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Peningkatan Hasil Belajar Gerak dalam Pembelajaran Olahraga. *Jurnal Keolahragaan Unigal*.
- Slavin, R. E. (2015). *Pembelajaran Kooperatif: Teori, Riset, dan Praktik*. (Terjemahan). Bandung: Nusa Media.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suyanto. (2017). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taufikurrahman, M., Prasetyo, D. A. ., & Firdaus, N. W. R. . (2025). Penerapan Senam Aerobik dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Ateri Aktivitas Senam di Madrasah Tsanawiyah Al-Imamiyah Tahun 2023-2024. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 3349–3357. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i3.8964>
- Yuliawan, E. (2025). *Efektivitas Pembelajaran Kooperatif dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. *Jurnal Pendas*, 10(2), 123–130.