



## Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia

### *Development of Breathing Gymnastics Videos for the Elderly*

Sugih Suhartini<sup>1</sup>, Novri Ananda<sup>2\*</sup>, Atri Widowati<sup>3</sup>

Pendidikan olahraga dan kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>

Corresponding author : novriananda221100@gmail.com<sup>2</sup>

#### Informasi Artikel

Submit: 15- 07 – 2023

#### ABSTRACT

*This research aims to produce products in the form of videos Development of respiratory gymnastics for the elderly. The development model used in this study is the ADDIE Development model. Validation is performed by material validators and media validators. The subjects of the study were elderly members of the Tresna Werda Budi Luhur Jambi social institution with a total of 10 small group trial subjects and 14 large group trial subjects. The data from the validation results and responses of the trial subjects were analyzed in a qualitative descriptive manner. Media validators and material validators stated that the development video was excellent with scores of 90% and 96%. The implementation results were small-scale test subjects and large groups stated that the development video was good and very good with scores of 98% and 98%. The evaluation stage produces a good development video. Based on the results of all stages of ADDIE, it is concluded that the development video is very good. Videos of the development of respiratory gymnastics can be used by the community. The video of the development of respiratory gymnastics for the elderly is interesting, easy to follow and helps in improving the community to exercise and increase public interest.*

**Keywords:** Video Development, Respiratory exercises, Elderly

#### Penerbit

Jurusan Pendidikan  
Olahraga dan Kepeleatihan  
FKIP Universitas Jambi  
Jambi- Indonesia

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa video Pengembangan senam pernafasan untuk lansia. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini ada model Pengembangan ADDIE. Validasi dilakukan oleh validator materi dan validator media. Subjek Penelitian adalah Anggota lansia panti sosial tresna werda budi luhur jambi dengan jumlah 10 orang subjek uji coba kelompok kecil dan 14 orang uji coba kelompok besar. Data hasil validasi dan tanggapan subjek uji coba dianalisis secara deskriptif kualitatif. Validator media dan validator materi menyatakan video pengembangan sangat baik dengan skor 90% dan 96%. Adapun hasil implement adalah subjek uji coba skala kecil dan kelompok besar menyatakan video pengembangan baik dan sangat baik dengan skor 98% dan 98%. Tahapan evaluate menghasilkan video pengembangan yang baik. Berdasarkan hasil semua tahapan ADDIE tersebut maka disimpulkan bahwa video pengembangan sangat baik. Video pengembangan senam pernafasan dapat digunakan oleh masyarakat.

Video Pengembangan Senam pernafasan untuk lansia menarik, mudah diikuti dan membantu dalam meningkatkan masyarakat untuk berolahraga dan meningkatkan minat masyarakat.

**Kata Kunci :** Pengembangan Video, Senam pernafasan, Lansia



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga dapat dikembangkan kecakapan fisik, mental, spiritual, emosional, dan intelektual. Disamping itu, tujuan aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kualitas manusia. Melalui kegiatan olahraga dapat terbentuk kebugaran seseorang. Saat ini mayoritas masyarakat memilih olahraga yang tergolong olahraga kebugaran, salah satunya adalah olahraga senam.

Senam adalah aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique), senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: 1) *Artistic Gymnastics*, 2) *Sportive Rhythmic Gymnastics* (senam ritmik sportif), 3) *Acrobatic Gymnastics*, 4) *Sport Aerobic*, 5) *Trampolining* (senam trampolin), 6) *General Gymnastics* (Hadjarati, & Haryanto, 2020). Senam-senam tersebut diperuntukkan sesuai dengan golongannya masing-masing dengan tujuan menjaga kebugaran agar masyarakat menjadi sehat, bugar dan mandiri, hingga di masa tua mereka tetap bisa melakukan aktifitas tanpa batas, tanpa harus ketergantungan dengan orang (Widowati dan Rasyono, 2018)

Senam pernafasan termasuk dalam golongan senam ritmik sportif (senam irama), dikarenakan senam pernafasan dilakukan dengan musik atau latihan bebas yang dilakukan dengan cara mengikuti irama musik, dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Senam pernafasan adalah ilmu yang mengutamakan olah napas, relaksasi, dan fokus perhatian yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernapasan biasa menjadi sistem pernapasan perut yang dilakukan dengan halus dan lembut penuh perasaan, untuk mengolah sumber energi dari alam, diserap bersamaan waktu bernapas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat, nantinya berguna untuk mengolah makanan dan minuman dalam metabolisme tubuh lebih besar untuk aktivitas, serta sebagai penangkal dan penyembuh sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit (Wardoyo 2003).

Senam pernafasan bertujuan untuk merangsang peningkatan kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap oksigen, menyebabkan jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat sehingga nadi beristirahat, tekanan darah dan frekuensi nafas menurun atau stabil. Senam pernafasan ini memiliki manfaat yaitu meningkatkan kebugaran jantung dan paru manusia, karena adanya latihan senam secara teratur dapat melatih otot agar tidak mengalami kekakuan terutama pada otot pernafasan, sehingga paru dapat berkembang secara maksimal. Senam pernafasan ini sangat bermanfaat dilakukan secara rutin, terutama pada lansia (Wardoyo 2003).

Lansia (lanjut usia) adalah seorang individu yang berusia 60 tahun keatas, yang merupakan tahap akhir dari proses penuaan manusia. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan, dan sel yang mengalami penurunan kapasitas fungsional (Kholifah, 2016). Bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional tersebut, satu diantaranya adalah senam pernafasan.

Menurut penelitian Kusnanto, Makhfudli, dan Dewi yang berjudul Senam Pernafasan Satria Nusantara Meningkatkan Kebugaran Lansia menunjukkan hasil bahwa senam pernafasan nusantara memberikan efek positif bagi lansia. Peneliti lain, Parwati, Karmaya, dan Sudjana yang berjudul Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru Lansia Di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar menunjukkan bahwa kebugaran jantung paru sebelum Senam Tera Indonesia adalah 21 ml/kg/menit, dan setelah Senam Tera Indonesia menjadi 21,84 ml/kg/menit, sehingga terjadi peningkatan sebesar 0,87 ml/kg/menit.

Berdasarkan pengalaman penulis dalam memimpin senam di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi selama ini, diketahui bahwa saat lansia senam tanpa menggunakan senam pernafasan, lansia menjadi lebih mudah lelah, akan tetapi jika lansia melakukan senam pernafasan terlebih dahulu, lansia menjadi dapat bertahan lebih lama. Sehingga, penulis berasumsi bahwa lansia membutuhkan senam pernafasan sebelum melakukan olahraga senam yang lain.

Selama ini senam pernafasan yang penulis gunakan untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi adalah Senam Pernafasan Tera Indonesia. Namun, penulis menemukan ada beberapa gerakan yang kurang cocok untuk lansia yang memiliki keterbatasan gerak, misalnya gerakan kaki pada senam pernafasan tera sulit dilakukan oleh lansia yang mengalami kesulitan menggerakkan kaki. Sehingga hasil yang diharapkan dari senam tera tidak dapat diperoleh secara maksimal oleh lansia tersebut. Dampak dari lansia yang kurang maksimal saat melakukan senam pernafasan ini adalah lansia ini jadi lebih cepat lelah saat akan melakukan senam berikutnya.

Pengembangan adalah serangkaian proses penelitian berkelanjutan dari model sebelumnya, evaluasi model yang digunakan, dan fondasi keilmuannya. Penelitian pengembangan model diperlukan waktu yang cukup panjang, hal tersebut juga sebanding dengan hasil yang dicapai.

Menurut Richey and Klein (2007: 25) penelitian pengembangan dan pendesainan adalah sebuah proses penelitian yang sistematis terhadap desain, pengembangan, dan evaluasi yang bertujuan menetapkan basis empiris untuk pembuatan produk dan alat pembelajaran maupun non-pembelajaran dan model baru atau yang disempurnakan yang mengatur pengembangan model-model tersebut.

Menurut Rusdi (2018) mengatakan penelitian desain dan pengembangan merupakan penelitian yang menggunakan metode campuran (mixed method) yaitu penelitian kualitatif dan kuantitatif. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2009: 164) pengembangan merupakan suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.

Menurut Muhajir (2006:70), senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Hendra (2009:70), senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol diri.

Senam menurut Irama Hidayat di dalam Mahendra (2000: 1-2), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan konstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai mental spiritual.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa senam adalah rangkaian gerakan yang disusun secara sistematis yang memiliki tujuan yaitu membentuk dan mengembangkan kepribadian serta meningkatkan daya tahan tubuh

secara keseluruhan serta meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai spiritual. Menurut Mahendra (2000: 14) manfaat senam ada dua yaitu mempunyai manfaat fisik dan manfaat mental dan sosial.

Menurut Wardoyo (2003), senam pernafasan adalah ilmu yang mengutamakan olah napas, relaksasi, dan fokus perhatian yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernapasan biasa menjadi sistem pernapasan perut yang dilakukan dengan halus dan lembut penuh perasaan, untuk mengolah sumber-sumber energi dari alam, diserap bersamaan waktu bernapas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat, nantinya berguna untuk mengolah makanan dan minuman dalam metabolisme tubuh dan lebih besar untuk aktivitas, serta sebagai penangkal dan penyembuh sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit.

Menurut Giriwijoyo (2006), respons kardiovaskular terhadap olahraga adalah meningkatnya ventilasi paru untuk menjamin oksigenasi darah arteri dan eliminasi karbondioksida dengan meningkatnya udara nafas (tidal volume) dan frekuensi pernapasan. Menurut Purpa (2006), terdapat batas normal pH cairan tubuh antara 7.35 – 7.40. nilai pH di bawah normal disebut asidosis, sedangkan yang di atas normal disebut alkalosis. Pernapasan duduk awal dilakukan sebagai pemanasan (warming-up) bagian dalam tubuh sebelum melakukan pernapasan bergerak. Pernapasan duduk akhir dilakukan untuk pendinginan (cooling down) dan pengendapan tenaga hasil latihan. Pernapasan duduk juga dikerjakan diluar latihan bersamaan dengan napas gerak. pernapasan duduk awal dan duduk akhir cara latihannya dan manfaatnya sama. Menurut Wardoyo (2003) pengolahan napas pada posisi duduk merupakan pengambilan posisi dengan tenang agar mencapai ketenangan yang mendalam, untuk memacu otak menjalankan fungsi secara maksimal karena otak merupakan komando tertinggi bagi tubuh.

Menurut Kholifah (2016:3) Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh, seperti di dalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yang semakin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia makin bertambah. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Nugroho, 2006 dalam Kholifah, 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan suatu produk berupa video senam pernafasan yang berguna untuk lansia.

## **METODE**

Penelitian pengembangan senam pernafasan untuk lansia ini menggunakan model penelitian dan pengembangan R&D (Research and Development). Penelitian ini menghasilkan suatu produk media video senam pernafasan untuk lansia. Pada penelitian pengembangan ini, jenis data yang diambil yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari tim validasi yaitu tim ahli materi dan tim ahli

media berupa isian angket berupa saran dalam perbaikan media video Pengembangan senam pernafasan yang dihasilkan. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari anggota senam lansia PSTW Budi Luhur Jambi, mengenai penilaian terhadap video pengembangan senam pernafasan.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penilaian berupa angket. Sugiyono (2015: 199) menjelaskan angket merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet.

Instrumen penelitian angket diisi oleh ahli materi, ahli media dan anggota Senam Lansia PSTW Budi Luhur Jambi, sebagai penonton video Pengembangan Senam Pernafasan yang telah dibuat. Angket untuk ahli media dan ahli materi digunakan sebagai pedoman dalam perbaikan dan penyempurnaan produk. Alternatif jawaban menggunakan skala Likert. Sugiyono (2015: 134) menjelaskan skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang diberikan dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik.

Tabel 1. Kriteria Penskoran Item Pada Angket dengan Skala *Likert*

Kriteria	Skor
Sangat Baik	5
Baik	4
Cukup Baik	3
Kurang Baik	2
Sangat Kurang Baik	1

Sumber: Sugiyono (2015)

Data yang didapat pada penelitian ini berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif merupakan data yang berupa pertanyaan ataupun kata-kata masukan dari tim ahli, sedangkan data kuantitatif merupakan data yang berupa angka-angka yang diperoleh melalui skor angket yang telah diisi oleh tim ahli dan responden. Data yang didapat dari angket yang telah disebar kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan skala likert.

Menurut Sugiyono (2013: 134) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, seperti: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju. Instrumen dalam skala likert dapat dibuat dalam bentuk checklist ataupun pilihan ganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Produk "Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi" divalidasi oleh para ahli dalam bidangnya yaitu seorang ahli materi dan ahli media. Kesimpulannya, Produk ini dinyatakan belum layak masih banyak yang harus direvisi.

Tabel 2. Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap I

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1.	Media	21	50	42%	Cukup Baik
	Skor Total	21	50	42%	Cukup Baik

Pada validasi tahap pertama persentase yang didapatkan 42% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi pertama “Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi” mendapat kategori “Cukup Baik” belum layak digunakan untuk uji coba lapangan namun ada beberapa aspek yang harus direvisi.

Pada tahap pertama penilaian ahli media terhadap pengembangan video senam pernafasan untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi, terdapat beberapa kritik dan saran yang perlu diperhatikan. Pertama, video tersebut tidak menyediakan instruksi gerakan yang dapat memandu penonton dengan jelas. Kedua, video belum menyertakan kata pembuka yang menjelaskan tujuan dan manfaat materi yang disajikan. Ketiga, informasi mengenai sumber musik yang digunakan dalam video juga belum disertakan. Keempat, kurangnya narasi membuat urutan penyajian video menjadi tidak jelas. Selain itu, sudut pandang pengambilan gambar yang digunakan dalam video kurang bervariasi, sebaiknya menggunakan sudut pandang yang berbeda untuk memberikan variasi tampilan. Kelima, video belum mencantumkan informasi mengenai sumber materi yang digunakan. Keenam, belum ada animasi atau caption keterangan untuk setiap gerakan yang ditampilkan. Terakhir, objek dalam video terlihat terlalu jauh dari kamera, disarankan agar objek berada dalam jarak maksimal dua meter untuk memberikan tampilan yang lebih jelas.

Kesimpulannya Produk ini sudah dinyatakan layak digunakan tanpa revisi, namun jika berkenan pemilih boleh memberikan sentuhan-sentuhan tambahan untuk mempercantik tampilan video.

Tabel 3. Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap II

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1.	Media	45	50	90%	Sangat Baik
	Skor Total	45	50	90%	Sangat Baik

Pada validasi tahap kedua persentase yang didapatkan 90% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi kedua “Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi” mendapat kategori “Sangat Baik” Pada ahli media tahap ke II sudah melakukan perbaikan dari kritik dan saran dari ahli media tahap ke I. Sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan dan tidak perlu untuk direvisi. Kesimpulannya, Produk ini dinyatakan layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi.

Tabel 4. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi I Tahap I

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1.	Media	48	50	96%	Sangat Baik
	Skor Total	48	50	96%	Sangat Baik

Pada validasi tahap pertama persentase yang didapatkan 96% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pada tahap validasi pertama “Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi” mendapat kategori “Sangat Baik”. Sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa perlu revisi.

Saran dan masukan yang diberikan oleh validator media terhadap pengembangan video senam pernafasan untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi: tidak ada instruksi gerakan yang dapat memandu penonton, belum ada kata pembuka berisi tujuan dan manfaat materi video., belum ada informasi tentang sumber musik yang digunakan, tidak ada narasi sehingga urutan penyajian video tidak jelas, tidak menggunakan sudut pandang lain dan sebaiknya menggunakan sudut pandang yang bergaris, belum ada informasi tentang sumber materi.

Pengembangan model yang dikembangkan peneliti adalah video pengembangan video senam pernafasan untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi Pada Anggota Lansia Panti Sosial Tresna werda Budi Luhur Jambi. Dalam uji skala kecil terhadap “pengembangan video senam pernafasan untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi”, ditemukan beberapa perbaikan yang perlu direvisi pada gerakan senam. Pertama, gerakan-gerakan senam harus dibuat sedikit lebih lembut lagi agar sesuai dengan irama musik yang mengiringi. Hal ini penting untuk memastikan bahwasenam dapat diikuti dengan nyaman oleh para lansia. Kedua, video harus lebih jelas dalam menampilkan contoh pengambilan nafas. Dengan memperbaiki kedua aspek ini, diharapkan video senam tersebut akan menjadi lebih efektif dalam memandu lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi untuk melakukan senam pernafasan dengan benar dan aman.

Setelah melakukan revisi produk Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi peneliti melakukan uji coba skala besar dengan gerakan yang telah direvisi.

Dalam uji skala besar ini terhadap Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi telah layak digunakan untuk masyarakat karena telah melakukan beberapa perbaikan pada gerakan dalam senam tersebut pada uji coba kelompok kecil sebelumnya karena dalam segi gerakan dan musik sudah diperbaiki. Produk layak digunakan tanpa revisi.

Berdasarkan saran dari ahli media dan ahli materi pada produk atau gerakan setelah di uji cobakan ke dalam uji skala besar, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli media dan ahli materi terhadap kendala dan permasalahan yang muncul setelah uji coba skala besar. Sudah layak digunakan dan layak untuk dipelajari bagi masyarakat dalam kegiatan senam.

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=10) dan uji skala besar (N=14).

Hasil dari Pengembangan Video Senam Pernafasan Untuk Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi ini menunjukkan kategori “sangat baik” untuk digunakan sebagai media mengenalkan dan mempelajari olahraga senam pada masyarakat umum. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dari ahli materi 96% dengan kategori ”sangat baik” dan dari ahli media 90% dengan kategori “sangat baik” serta berdasarkan uji coba kelompok kecil kepada anggota sebesar 98% dengan kategori “Sangat Baik” dan uji coba kelompok besar kepada anggota sebesar 98% Dengan kategori “Sangat Baik”

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian pengembangan video senam pernapasan untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi menunjukkan bahwa produk ini layak digunakan oleh masyarakat. Kesimpulan ini didasarkan pada analisis data dari uji coba skala kecil dan besar, serta penilaian dari ahli materi dan ahli media, yang melibatkan anggota lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi. Produk ini memenuhi kriteria baik dan layak digunakan karena gerakannya yang mudah diikuti, berjalan pelan, lembut, dan sangat rileks, cocok untuk menenangkan diri. Meskipun hasil ini positif, penelitian ini tidak menjelaskan keterbatasan yang dihadapi atau memberikan saran untuk pengembangan lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian di masa depan disarankan untuk mengeksplorasi aspek-aspek tersebut guna meningkatkan efektivitas dan penerapan produk ini.

## RUJUKAN

- Ahmad (2021). Seni Musik. Diunduh Dari <https://www.yuksinau.id/musik-pengertian-unsur-jenis-fungsi/>
- Anonim, Pengertian Musik POP. Diunduh Dari <https://felderfans.com/pengertian-musik-pop/>
- Anonim. Hakekat Dan Manfaat Senam Pernapasan 18 Gaya. Diunduh Dari <http://sukarela-batunanggar.blogspot.com/2010/02/hakekat-dan-manfaat-senam-pernapasan-18.html?m=1>
- Darmayanti, Putri (2021). Pengembangan video senam kreasi Jambi Pusako. Skripsi. FKIP UNJA
- Dosen Pendidikan (2021) Pengertian Musik. Diunduh Dari <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-musik/>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137.
- Kholifah, Siti Nur (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta: BPPSDM Kesehatan Kemenkes RI
- Ruliati Dan Maharani (2018). Senam Pernafasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan depresi pada Lanjut usia dan menopause. Mojokerto: Stikes Majapahit
- Rusdi, M. (2019). Penelitian Desain dan Pengembangan Pendidikan: Konsep, Prosedur, dan Sintesis Pengetahuan Baru. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Silva, Richi Da, Yuliwar, Roni, Dan Dewi, Novita (2018). Hubungan Antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di stadion Gajayana Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018.*
- Widowati, Atri dan Rasyono (2018) Senam dasar Pengertian, Teori, Dan Jenis Senam Lantai. Jambi: Salim Media Indonesia