



**PENINGKATAN PROGRAM PENGEMBANGAN KEWIRAUSAHAAN (PPK)  
PENGUSAHA MUDA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN MELALUI  
PEMBINAAN, PELATIHAN, DAN FASILITASI MENJADI  
PENGELOLA SANGGAR SENAM AEROBIK,  
SENAM LANSIA DAN SENAM HAMIL**

<sup>1</sup>Sri Gusti Handayani, <sup>2</sup>Anton Komaini  
<sup>12</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
Email. [srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id)<sup>1</sup> [antonkomaini@fik.unp.ac.id](mailto:antonkomaini@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>,

**Abstract**

The problems obtained from partners are; (a) There is no ability to do management in the management of a studio, so there is no fixed schedule for members who want to do gymnastics regularly, (b) there is no skill in Organizing and managing a gymnastics studio as a sustainable business (c) There is no trust high self-esteem for students who are members of the UK to lead gymnastics and studio management (d) There is no place for students to develop themselves as aerobic instructors, (e) Marketing or promotion is still minimal in the new normal era which only uses social media. The targets of this activity are the birth of a gymnastics studio with professional aerobics, elderly and pregnant gymnastics programs on campus, and the birth of 6 professional gymnastics instructors, as well as improving the management of small businesses related to fitness sports which will have an impact on increasing gymnastic members and increasing fitness for community groups. In addition, other outcomes after this service has been carried out are publications in national service journals with ISSN, videos that have been uploaded on YouTube, and reported in the mass media. The method that will be used in this service activity is through direct face-to-face training with lecture and demonstration methods at FIK UNP.

Key word : Aerobic gymnastics studio, elderly gymnastics and pregnancy exercises

**Abstrak**

Adapun permasalahan diperoleh dari mitra yaitu; (a) Belum adanya kemampuan untuk melakukan manajemen dalam pengelolaan sebuah sanggar, sehingga tidak adanya jadwal tetap bagi member yang ingin melakukan olahraga senam secara rutin, (b) belum adanya keterampilan dalam Mengatur dan mengelola sanggar senam sebagai usaha berkesinambungan (c) Belum adanya kepercayaan diri yang tinggi bagi mahasiswa yang tergabung dalam UK untuk memimpin senam dan pengelolaan Sanggar (d) Tidak ada wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai instruktur aerobic, (e) Pemasaran atau promosi yang masih minim di era new normal yang hanya menggunakan media sosial. Sasaran dari kegiatan ini adalah Lahirnya Sebuah Sanggar Senam dengan program Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil yang profesional di lingkungan kampus, dan lahir 6 Instruktur senam yang profesional, serta peningkatan pengelolaan usaha kecil terkait olahraga kebugaran yang akan berdampak pada peningkatan member senam dan peningkatan kebugaran bagi kelompok masyarakat. Selain itu, luaran lain setelah pengabdian ini terlaksana adalah dengan publikasi pada jurnal pengabdian nasional yang ber-ISSN, video yang telah di unggah di youtube, serta diberitakan di media massa. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah melalui pelatihan secara langsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan demontrasi di FIK UNP.

Kata kunci 1; sanggar senam aerobic, senam lansia dan senam hamil

**ANALISIS SITUASI**

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan tersebut. Senam yang belum lama berkembang di Indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat. Hal ini dikarenakan senam tidak hanya bisa dilakukan didalam ruangan saja (Indoor), tapi senam juga bisa dilakukan diluar ruangan (Outdoor) seperti dilapangan. Senam juga bisa

## Peningkatan Program Pengembangan Kewirausahaan (PPK) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, Dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia Dan Senam Hamil

<sup>1</sup>SriGustiHandayani <sup>2</sup>Anton Komaini

diikuti oleh masyarakat mulai dari usia dini hingga usia lanjut (Lansia), dan ibu hamil tergantung pada jenis senamnya masing-masing.

Senam terdiri dari berbagai macam jenis, diantaranya adalah senam aerobik low impact, senam aerobik high impact, senam aerobik mixed impact, senam body language, senam kegel, senam jantung, senam hamil, senam lansia, senam otak, senam ritmik, senam cha-cha, senam zumba, senam aerobic gymnastic, senam artistik serta senam akrobatik. Dari berbagai macam senam tersebut, terdapat senam yang merupakan olahraga prestasi yg dipertandingkan mulai dari tingkat daerah hingga tingkat internasional, seperti senam ritmik, senam aerobik gymnastic, dan senam artistik serta senam akrobatik. Sedangkan jenis senam yang lainnya, merupakan senam yang bisa memberikan dampak secara ekonomi kepada masyarakat. Banyak senam tersebut sudah diberikan pada member senam UK Aerofit, yang biasanya sangat diminati oleh kalangan perempuan.

Menurut Cooper (1982) *aerobic* meliputi bermacam- macam latihan yang merangsang aktivitas jantung dan paru dalam waktu yang cukup lama agar timbul perubahan-perubahan yang menguntungkan bagi tubuh. Banyak bentuk-bentuk latihan lainnya yang termasuk jenis *aerobic*, salah satunya adalah senam aerobic. Adapun manfaat senam aerobik adalah dapat membakar lemak yang berlebihan ditubuh, menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan yang dibuat untuk menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, kaki, dan mencegah penyakit menyerang tubuh, karena sistem tubuh dalam keadaan baik, meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kontrol tubuh, irama dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan olahraga lainnya (Sepriani et al., 2018).

Senam aerobic low impact ini juga sangat bermanfaat bagi lansia dan senam hamil. Senam low impact ini disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. senam lansia dilakukan untuk mencapai kebugaran jasmani bagi usia lanjut. Pada lansia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, penurunan denyut jantung, penurunan terhadap toleransi latihan, dan penurunan kapasitas aerobik.(Asnaldi et al., 2020). Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan /olah raga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Darmojo, 2004).

Senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan representasi dari ciri kehidupan. Senam merupakan suatu bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistimatis yang tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran tubuh. Memberikan pengaruh baik (positif) terhadap kemampuan fisik seseorang, apabila dilakukan secara baik dan benar. Hasil survey pembuatan norma kesegaran jasmani pada usia lanjut yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan pada tahun 1992-1993 menemukan bahwa sekitar 90% usia lanjut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardio- respiratori dan kekuatan otot. Hal tersebut dapat dicegah dengan melakukan latihan fisik yang baik dan benar. Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau secara fisiologis, psikologis dan sosial (Nugroho, 2008).

Kehamilan merupakan salah satu hal yang didambakan dalam sebuah rumah tangga. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan atau emosi ibu hamil. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Dengan senam hamil juga akan melatih pernafasan ibu saat akan melahirkan serta akan menghindari posisi bayi dari kelahiran sungsang.

Unit Kegiatan (UK) aerobik merupakan salah satu wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dalam bidang senam. UK ini menawarkan berbagai macam senam diantaranya senam aerobik, senam body laguage, senam cha-cha dan senam zumba, senam lansia dan senam hamil.



Namun terlihat bahwa perkembangan UK ini masih jauh dari yang diharapkan, terutama setelah wabah covid 19 menyerang. Peserta sangat kurang dan latihannya pun tidak dijadwalkan secara rutin. Hal ini dimungkinkan juga oleh kurang besarnya tempat melakukan senam dan kurang bervariasinya alat yang dimiliki oleh UK aerofit. Anggota UK Aerofit sudah sering melakukan kegiatan sebagai instruktur senam aerobik, namun karena kurangnya promosi oleh UK aerofit, dalam lingkungan UNP masih menggunakan jasa instruktur senam dari luar UNP untuk kegiatan senam pagi yang dilakukan secara rutin pada setiap minggunya.

Dari observasi peneliti dilapangan terlihat bahwa kurang berkembangnya UK ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya sarana dan prasarana yang ada di UK tersebut, serta kurangnya tenaga ahli/instruktur senam yang terampil dan kurangnya manajemen atau pengelolaan yang dilakukan secara yang ada di UK senam tersebut. Hal ini terlihat bahwa latihan senam yang ditawarkan di UK tersebut tidak diprogramkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai peserta senam, serta latihan yang ditawarkan UK tersebut belum terjadwal secara teratur dan kontiniu, serta promosi yang masih manusl sehingga kurang tersampaikan pada era new normal.

Berdasarkan pertimbangan di atas, penulis bermaksud mengadakan peningkatan pengelolaan sumber daya produktif menuju kesehatan Ekonomi dan kesehatan masyarakat di asa pandemic covid 19 melalui Program Pengembangan Kewirausahaan (PPK) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, Dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam lansia dan Senam Hamil. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan investasi masyarakat melalui pengelolaan sanggar senam aerobik, senam lansia dan senam hamil yang baik.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Untuk mengatasi permasalahan yang ada, maka solusi yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan Pelatihan, pembinaan dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam lansia dan Senam Hamil. Kegiatan ini berupa pemberian materi mengenai manajemen sanggar senam aerobic, senam lansia dan senam hamil yang baik. Materi akan diberikan oleh Ketua Tim pengusul.

Target dan luaran dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut : 1) **Lahirnya Sebuah Sanggar Senam dengan program Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil yang profesional di lingkungan kampus.** 2) lahir 6 Instruktur senam yang professional, 3) Peningkatan pengelolaan usaha kecil terkait olahraga kebugaran yang akan berdampak pada peningkatan member senam dan peningkatan kebugaran bagi kelompok masyarakat. 4) Publikasi pada jurnal pengabdian nasional yang ber-ISSN. 5) Video yang telah di unggah di youtube, 6) serta diberitakan di media massa.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah 1) Pelatihan instruktur senam aerobic yang memiliki sertifikat nasional, magang dibeberapa sanggar senam yang ada di lingkungan UNP, pembimbingan dan pengawasan terhadap program instruktur/tenant, Teknik pembiayaan tenat, dan pemberian bantuan dan pemecahan permasalahan yang di alami tenant. Untuk mencapai tujuan tersebut maka pada program ini akan melibatkan beberapa instansi terkait, diantaranya LKP Rina chatip, Sanggar Senam Ladiva, sanggar senam D'Ratu dan serta puskesmas dan klinik Kesehatan. 2) Pelatihan manajemen sanggar senam aerobik yang meliputi aspek POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling). 3). Pendampingan sanggar senam Aerofit yang sudah didirikan dengan proses promosi, manajemen keuangan, manajemen kelas yang ditawarkan dan instruktur pada kelas yang ditawarkan. 4) Evaluasi terhadap menejemen sanggar senam yang sudah didirikan dengan evaluasi, banyaknya meber, sarana dan prasarana, serta finansial sanggar.

## **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 3 hari mulai pada hari Kamis-Sabtu, 9-11 September 2021. Bertempat di Labor FIK UNP. Susunan Acara Pelatihan manajemen sanggar senam aerobic bagi bagi mahasiswa FIK UNP dalam meningkatkan program kewirausahaan mahasiswa, sebagai berikut:

**Peningkatan Program Pengembangan Kewirausahaan (PPK) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, Dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia Dan Senam Hamil**

<sup>1</sup>SriGustiHandayani <sup>2</sup>Anton Komaini

Hari/Tanggal	No	Waktu	Kegiatan
Kamis, 9 September 2021	1	07.30 - 08.30	Pendaftara peserta
	2	08.30 – 10.00	Materi 1: Penjelasan manajemen sanggar senam aerobic, senam lansia dan senam hamil
	3	10.00 – 10.30	Coffe Break
	4	10.10 – 12.00	Materi 2: Pengenalan pola Langkah dasar dalam senam aerobik
	5	12.00 – 13.00	ISHOMA
	6	13.00 – 14.30	Materi 3: Pengenalan berbagai tempo musik
	7	14.30 – 15.30	Coffe Break dan Solat Ashar
	8	15.30 – 17.00	Materi 4: mengenal senam lansia dan senam hamil.
Jumat, 10 September 2021	1	07.30 - 08.30	Registrasi Ulang
	2	08.30 – 10.00	Materi 1: Praktek pemanasan senam aerobik
	3	10.00 – 10.30	Coffe Break
	4	10.10 – 12.00	Materi 2: Pembuatan koreografi senam aerobik
	5	12.00 – 13.00	ISHOMA
	6	13.00 – 14.30	Materi 3: Gerakan pendinginan senam aerobik
	7	14.30 – 15.30	Coffe Break dan Solat Ashar
	8	15.30 – 17.00	Materi 4: mempraktekkan senam lansia dan senam hamil.
Sabtu, 11 September 2021	1	07.30 - 08.30	Registrasi ulang
	2	08.30 – 10.00	Ujian 1: Praktek senam aerobik
	3	10.00 – 10.30	Coffe Break
	4	10.10 – 12.00	Ujian 2: Praktek senam Lansia
	5	12.00 – 13.00	ISHOMA
	6	13.00 – 14.30	Ujian 3: Praktek senam hamil
	7	14.30 – 15.30	Coffe Break dan Solat Ashar
	8	15.30 – 17.00	Ujian 4: Ujian teori senam aerobic, senam lansia dan senam hamil.



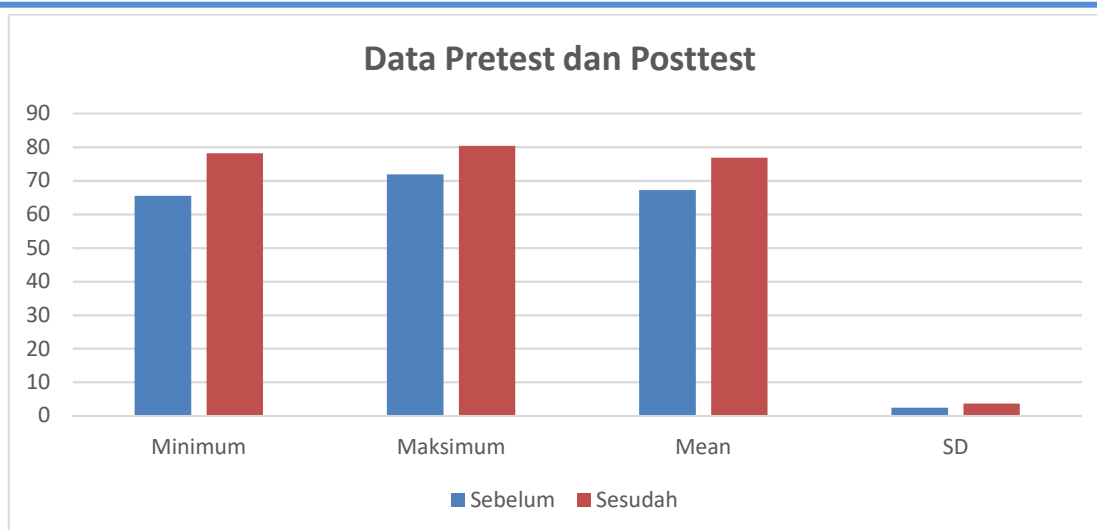


## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembuatan sanggar senam aerobic, senam lansia dan senam hamil merupakan salah satu cara masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran dimasa pandemic ini, begitu juga dengan ibu-ibu rumah tangga maupun pegawai kantoran. Dengan adanya kegiatan ini, mahasiswa yang ada di Fakultas ilmu keolahragaan UNP sudah bisa memahami cara pembuatan sanggar senam aserobik, senam lansia dan senam hamil serta cara manajemen sanggar senam yang baik dengan aspek POAC dan mahasiswa sudah bisa menjadi intruktur untuk koreografi sanggar senam dan koreografi lapangan.

**Peningkatan Program Pengembangan Kewirausahaan (PPK) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, Dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia Dan Senam Hamil**

<sup>1</sup>SriGustiHandayani <sup>2</sup>Anton Komaini



Gambar 2. Data Hasil Pelatihan, Pembinaan dan pendampingan Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil

Hasil analisis statistik penelitian untuk variabel pelatihan, pembinaan dan pendampingan pada senam aerobik, senam lansia dan senam hamil yang mempunyai jumlah sampel sebanyak 12 orang di peroleh nilai minimum sebelum kegiatan = 65,5 dan setelah kegiatan = 78,2. Nilai maksimum sebelum kegiatan = 71,9 dan setelah kegiatan = 80,4. Rata-rata (mean) sebelum kegiatan = 67,2 dan setelah kegiatan = 76,8. Kemudian standar deviasi sebelum kegiatan = 2,44 dan setelah latihan = 3,63.

**Uji Prasyarat**

Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, data yang diperoleh antara lain yaitu:

**Uji Normalitas**

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS 24 dengan uji shapiro wilk, data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau (Sig>0,05), sebaliknya jika data lebih kecil dari 0,05 atau (Sig.<0,05) maka data dikatakan tidak normal. Berikut ini yaitu tabel hasil uji normalitas:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		12
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.19087034
Most Extreme Differences	Absolute	.216
	Positive	.130
	Negative	-.216
Test Statistic		.216
Asymp. Sig. (2-tailed)		.127 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan 0,127 > 0,05, maka dapat disimpulkan data bersistribusi normal.

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas adalah yaitu uji yang dilakukan untuk mengetahui kesamaan varian populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS. Sampel tersebut homogen jika nilai sign > 0,05 atau t hitung < t tabel.



Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data  
**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai tes	Based on Mean	3.188	1	22	.088
	Based on Median	1.902	1	22	.182
	Based on Median and with adjusted df	1.902	1	21.856	.182
	Based on trimmed mean	3.133	1	22	.091

Dari perhitungan diperoleh signifikansi tabel uji homogenitas pretest dan posttest kelompok Teknik dan taktik diatas kedua kelompok mendapatkan nilai Sig diatas 0,05 atau Sig. > 0,05 dan hasil tersebut menandakan bahwa varian sampel tersebut homogen.

### Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Jenis uji-t yang digunakan adalah paired t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired T-Test

		Paired Samples Test								
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	pretest - posttest	16.583	7.354	2.123	21.256	11.911	7.811	11	.000	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil Sig. (2-tailed pre-test dan post-test yaitu 0,000 Dengan hasil tersebut maka nilai Sig. < 0,05 dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari workshop yang dilaksanakan terhadap tingkat pengetahuan peserta.

### Diskusi

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memecahkan permasalahan mengenai minimnya pengetahuan mahasiswa mengenai manajemen olahraga pada sanggar senam aerobic, senam lansia dan senam hamil. Dari hasil analisis data, diketahui bahwa hasil Sig. (2-tailed pre-test dan post-test yaitu 0,000. Dengan hasil tersebut maka nilai Sig. < 0,05 dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pelatihan yang dilaksanakan terhadap tingkat pengetahuan peserta pelatihan.

Beberapa kegiatan serupa sebelumnya menunjukkan hasil yang sama, bahwa Latihan fisik sangat dibutuhkan bagi semua lapisan masyarakat. Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau secara fisiologis, psikologis dan sosial (Nugroho, 2008).

Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan /olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Darmojo, 2004).

Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya. Salah satu jenis senam yang ditujukan bagi ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman, dan spontan. Dengan senam hamil juga akan melatih pernafasan ibu saat akan melahirkan serta akan menghindari posisi bayi dari kelahiran sungsang.

### KESIMPULAN

Peningkatan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam membuat koreografi pada sanggar senam aerobic, senam lansia dan senam hamil sangat penting, karena keberhasilan sanggar senam tergantung dari proses manajemen dan promosi yang dilakukan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini dapat menguasai konsep dan langkah-

**Peningkatan Program Pengembangan Kewirausahaan (PPK) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, Dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia Dan Senam Hamil**

<sup>1</sup>SriGustiHandayani <sup>2</sup>Anton Komaini

---

langkah pembuatan koreografi serta manajemen sanggar senam yang baik dan mampu mengaplikasikannya. Hal ini terlihat dengan mampunya mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan untuk membuat koreografi gerakan senam aerobik, senam hamil dan senam lansia. Dan telah megertinya mahasiswa dengan prinsip manajemen yang ada di sanggar senam yang meliputi aspek POAC (Planning, Organizing, Actuating, Controlling)

#### **PENGAKUAN**

Sasaran dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah mahasiswa yang tergabung di Unit Kegiatan Aerofit yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berjumlah 12 orang. Keberhasilan kegiatan ini tentunya tidak lepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan kami oleh karena itu kami haturkan terimakasih Rektor Universitas Negeri Padang dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, serta kepada Ketua LP2M Universitas Negeri Padang, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Asnaldi, A., Syampurma, H., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. In *Sport Science* (Vol. 20, Issue 2). <https://doi.org/10.24036/JSS.V20I2.48>
- Arsyad, Azhar. 2007. Media Pembelajaran. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Busyaeri Akhmad, Tamsik Udin, A. Zaenuddin, (2016). Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mapel Ipa Di Min Kroya Cirebon. *Al Ibtida*, Vol. 3 No. 1, Juni 2016.
- Dedy Afrianto, Seminar antisipasi Dampak Covid-19 di Sektor Pendidikan Pandemi Covid-19 yang disebabkan virus korona baru memberikan dampak pada sektor pendidikan. 2020.
- Hand book offacilitating flexible learning during education disruptions. UNESCO International Researc hand Training Centre for Rural Education. The Chinese experience in maintaining disruptions learning in the COVID-19 outbreak .2020.
- Huang, R.H., Liu, D.J., Tlili, A., Yang, J.F., Wang, H.H., etal. Handbook on Facilitating Flexible Learning During Educational Disruption: The Chinese Experience in Maintaining Undisrupted Learning in COVID-19 Outbreak. Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University.2020.
- Haryatno, Agung Hendri. (2010). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pengenalan Alat Ukur Catodhe Ray Oscilloscope (CRO) untuk Siswa SMK. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Masykur Rubhan, Nofrizal dan Muhamad Syazali, (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Matematika dengan Macromedia Flash. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika* Vol. 8, No. 2, 2017, Hal 177 – 186
- Miftah Farid Adiwisastro (2015). Perancangan Game Kuis Interaktif Sebagai Multimedia Pembelajaran Drill And Practice Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Informatika*. Vol. II No. 1 April 2015
- Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2018). Efektivitas Minuman Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Sporta Sainatika*, 1(2), 175–188. <https://doi.org/10.24036/sporta.v1i2.40>
- Sadiman, A. S., Rahardjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. 2008. Media Pendidikan: Pengertian,





---

Pengembangan dan Pemanfaatannya. Jakarta: Rajawali Press.

Sardiman A. M. 2007. Interaksi& Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : Rajawali Press.

Virvou, M. (2005). Combining Software Games with Education: Evaluation of Its Educational Effectiveness. *Journal Educational Technology and Society*, 8 (2) , 54-65.

Zaharah, Galia Ildusovna Kirilova Anissa Windarti, (2020). Impact of Corona Virus Out break Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* Vol. 7 No. 3 (2020), pp.269-282, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i3.15104