

**PENGEMBANGAN ALAT PAPAN *STEP-EXERCISE*
DEVELOPMENT BOARD (SEDBO) PADA SANGGAR SENAM
*HAPPY GYM PARE KEDIRI***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

SITI NURBADIAH MUNAWAROH

NPM: 22.1.50.30.055

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi Oleh:

SITI NURBADIAH MUNAWAROH

NPM: 22.1.50.30.055

Judul

**PENGEMBANGAN ALAT PAPAN *STEP-EXERCISE*
DEVELOPMENT BOARD (SEDBO) PADA SANGGAR SENAM
*HAPPY GYM PARE KEDIRI***

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 15 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram.,M.Or.
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



Rendhidya Prima Putra.,M.Pd.
NIDN. 0714078903

Skripsi Oleh:

SITI NURBADIAH MUNAWAROH
NPM: 22.1.50.30.055

Judul:

**PENGEMBANGAN ALAT PAPAN *STEP-EXERCISE*
DEVELOPMENT BOARD (SEDBO) PADA
SANGGAR SENAM *HAPPY GYM PARE* KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI
Pada tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd.
3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.

.....
.....
.....

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Siti Nurbadiyah Munawaroh
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Blora/ 28 Februari 2003
NPM : 22.1.50.30.055
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak dapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Motto:

“Belajar dari kemarin, hidup untuk hari ini, berharap untuk besok. Yang terpenting jangan sampai berhenti berusaha karena Tuhan malas sama orang PEMALAS”

Kupersembahkan karya ini untuk:

Seluruh keluargaku tercinta terutama ayah dan ibuku

ABSTRAK

Siti Nurbadiyah Munawaroh. 2026. *Pengembangan Alat Papan Senam Step Exercise Development Board (SEDBO) pada Sanggar Senam Happy Gym Pare Kediri.* Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kata kunci: pengembangan, papan senam, step aerobik, Step Exercise Development Board (SEDBO), Research and Development (R&D).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterbatasan kepemilikan papan steprobik pada masyarakat umum dan khususnya alat papan yang kurang memadai pada Sanggar Senam Happy Gym Pare Kediri akibat harga alat yang relatif mahal, ukuran yang kurang sesuai dengan kebutuhan pengguna, serta faktor keamanan penggunaan alat saat latihan. Selain itu, papan yang digunakan masih memiliki tingkat kekokohan yang kurang, permukaan yang licin, dan belum mampu menyesuaikan kebutuhan pengguna dengan berat badan maupun tinggi badan yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan alat papan senam yang lebih kuat, aman, ekonomis, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat papan senam *Step Exercise Development Board* (SEDBO) yang layak digunakan sebagai sarana latihan senam step aerobik di Sanggar Senam Happy Gym Pare Kediri. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan Borg and Gall. Tahapan penelitian meliputi analisis kebutuhan, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, revisi produk, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar, dan revisi produk akhir. Produk yang dikembangkan berupa papan senam berbahan kayu jati dengan ukuran panjang 90 cm, lebar 40 cm, tebal 3 cm, dan tinggi 15 cm, dilengkapi anti-slip pada bagian bawah serta desain dua warna untuk memudahkan pengguna saat latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk SEDBO memperoleh kategori sangat layak berdasarkan validasi ahli materi, ahli media pengembangan, dan ahli praktisi senam. Hasil uji coba kelompok besar memperoleh persentase kelayakan sebesar 89,6% dengan kategori sangat baik, yang terdiri atas aspek kemudahan penggunaan sebesar 88,5%, kenyamanan dan keamanan sebesar 90,1%, kemenarikan sebesar 89,3%, dan manfaat sebesar 90,4%. Respon pengguna pada uji coba kelompok kecil maupun kelompok besar menunjukkan tanggapan yang sangat positif terhadap penggunaan produk.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa alat papan senam *Step Exercise Development Board* (SEDBO) yang dikembangkan dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media latihan senam step aerobik di Sanggar Senam Happy Gym Pare Kediri. Produk ini memiliki keunggulan berupa bahan kayu jati yang kuat dan kokoh, dilengkapi anti-slip, desain yang menarik, dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna, serta lebih ekonomis dibandingkan produk sejenis yang tersedia di pasaran.

PRAKATA

Puj Syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan FIKS
3. Bapak Weda, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan PENJASKESREK
4. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing I
5. Bapak Rendhitya Prima Putra, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini. Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 15 Juli 2026
Yang Menyatakan



SITI NURBADIAH MUNAWAROH
NPM: 2215030055

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	23
A. Hasil Kajian Penelitian Terdahulu	23
B. Landasan Teori	24
C. Kerangka Berpikir	49
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Model/Pendekatan Pengembangan	51
B. Prosedur Pengembangan	54
C. Desain Pengembangan	55
D. Tempat dan Waktu Penelitian	60
E. Instrumen Penelitian	60
F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Teknik Analisis Data	62
H. Metode, uji coba, dan atau validasi produk	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Data Produk Hasil Pengembangan	32
B. Data Uji Coba	32
C. Analisis Data	46

D. Revisi Produk.....	70
E. Kajian Produk Akhir	72
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
4. 1 : Data Uji Coba Aspek Komponen Papan Senam.....	34
4. 2 Data Uji Coba Pemilihan Bahan Papan Senam	35
4. 3 Data Uji Coba Aspek Ukuran Papan Senam	36
4. 4 Skor Penilaian oleh Ahli Materi Senam Tahap I dan Tahap II.....	36
4. 5 Data Uji Coba Ahli Media Pengembangan	38
4. 6 Data Uji Coba Ahli Praktisi Senam.....	41
4. 7 Kualitas Produk pada Uji Coba Kelompok Kecil	44
4. 8 Kualitas Produk pada Uji Coba kelompok Besar	45
4. 9 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Materi Senam terhadap Aspek Komponen Papan pada Validasi Tahap I	47
4. 10 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Materi Senam terhadap Aspek Pemilihan Bahan Papan pada Validasi tahap I.....	47
4. 11 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Materi Senam terhadap Aspek Ukuran Papan pada Validasi Tahap I.....	48
4. 12 Tabel Kualitas Produk Papan Senam Berdasarkan validasi Ahli Materi Senam tahap I	48
4. 13 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Materi Senam terhadap Aspek Komponen Papan pada Validasi tahap II	49
4. 14 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Materi Senam terhadap Aspek Pemilihan Bahan Papan pada Validasi Tahap II	50
4. 15 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Materi Senam terhadap Aspek Ukuran Papan pada Validasi Tahap II.....	50
4. 16 Kualitas Produk Papan senam Berdasarkan Validasi Ahli Materi Senam Tahap II	51
4. 17 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Media Pengembangan pada Validasi Tahap I	52
4. 18 Kualitas Produk Papan Senam Berdasarkan Validasi Ahli Media Pengembangan .	52
4. 19 Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Ahli Media Pengembangan pada Validasi Tahap II.....	53
4. 20 Kualitas Produk Papan Senam Berdasarkan Validasi Ahli Media Pengembangan Tahap II	54
4. 21 Deskripsi Frekuensi Data Penilaian Kelayakan oleh Ahli Praktisi Tahap I.....	54
4. 22 Hasil Penilaian Kualitas Produk oleh Ahli Praktisi pada Tahap I	55
4. 23 Deskripsi Frekuensi Data Penilaian Kelayakan oleh Ahli Praktisi Senam Tahap II	55
4. 24 Hasil Penilaian Kualitas Produk oleh Ahli Praktisi pada Tahap II	56
4. 25 Penilaian Kemudahan Pengguna Produk Papan Senam pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil	56
4. 26 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Kemudahan Pengguna pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil	57
4. 27 Penilaian Kenyamanan Keamanan Produk Papan Senam pada Uji Coba Kelompok Kecil.....	58
4. 28 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Kenyamanan Keamanan pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil.....	58
4. 29 Penilaian Kemenarikan Produk Papan Senam pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil	59

4. 30 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Kemenarikan pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil.....	59
4. 31 Penilaian Manfaat Produk Papan Senam pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil....	60
4. 32 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Manfaat pada Tahap Uji Coba Kelompok Kecil	60
4. 33 Kualitas Produk Modifikasi Papan.....	61
4. 34 Penilaian Kemudahan Pengguna Produk pada Tahap Uji Coba Kelompok Besar ...	62
4. 35 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Kmeudahan Pengguna pada Tahap Uji Coba Klompok Besar.....	62
4. 36 Penilaian Kenyamanan Keamanan Produk pada Tahap Uji Coba Kelompok Besar	63
4. 37 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Kenyamanan Keamanan pada Tahap Uji Coba Kelompok Besar.....	64
4. 38 Penilaian Aspek Kemenarikan Produk pada Uji Coba Kelompok Besar	65
4. 39 Distribusi Frekeunsi Data Penilaian Aspek Kemenarikan pada Tahap Uji Coba Kelompok Besar.....	65
4. 40 Penilaian Aspek Manfaat Produk pada Tahap Uji Coba Kelompok Besar.....	66
4. 41 Distribusi Frekuensi Data Penilaian Aspek Manfaat pada Tahap UJi Coba Kelompok Besar.....	67
4. 42 Hasil Penilaian Kualitas Produk Modifikasi Papan Senam pada Uji Coba Kelompok Besar.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 Senam Aerobik.....	24
2. 2 Senam Step Aerobik.....	37
2. 3 Kayu Jati.....	41
2. 4 Ban Bekas.....	42
2. 5 Cat Warna Putih dan Ungu.....	42
2. 6 Lem G	43
2. 7 Thinner	43
2. 8 Paku.....	44
2. 9 Plitur.....	44
2. 10 Pasah Kayu.....	45
2. 11 Gunting.....	45
2. 12 Alat Pemotong Kayu	46
2. 13 Alat Bor Paku	46
2. 14 Meteran	47
2. 15 Kuas.....	47
2. 16 Palu.....	48
2. 17 Gergaji.....	48
2. 18 Desain Kerangka Berfikir Pengembangan Alat Sedbo.....	50
3. 1 Model Pengembangan Borg and Gall.....	51
3. 2 Prosedur Pengembangan	54
3. 3 Gambar alat papan step aerobik.....	56
3. 4 Rancangan desain produk sedbo	57
4. 1 Bagan Skor oleh Ahli Materi Senam Tahap I dan Tahap II	37
4. 2 bagan Skor oleh Ahli Media Tahap I dan Tahap II	40
4. 3 Bagan Skor oleh Ahli Praktisi Senam Tahap I dan Tahap II.....	43
4. 4 Kualitas Produk pada Uji Coba Kelompok Kecil	44
4. 5 Kualitas Produk Papan Senam Pada Uji Coba Kelompok Besar.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
5. 1 Surat Izin Penelitian	81
5. 2 Surat Balasan Penelitian	83
5. 3 Pedoman Wawancara	85
5. 4 Validasi Instrumen Ahli Materi Senam	87
5. 5 Validasi Instrumen Ahli Media Pengembangan	92
5. 6 Validasi Instrumen Ahli Praktisi Senam	97
5. 7 Validasi Ahli Materi Senam Tahap I.....	101
5. 8 Validasi Ahli Materi Senam Tahap II.....	105
5. 9 Validasi Ahli Media Pengembangan Tahap I.....	109
5. 10 Validasi Ahli Media Pengembangan Tahap II.....	113
5. 11 Validasi Ahli Praktisi Tahap I.....	117
5. 12 Validasi Ahli Praktisi Senam Tahap II.....	121
5. 13 Lembar Validasi Uji Coba Kelompok Kecil.....	125
5. 14 Lembar Validasi Uji Coba Kelompok Besar	128
5. 15 Buku Bimbingan Skripsi	131
5. 16 Sertifikat Instruktur	133
5. 17 Dokumentasi Penelitian.....	135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut seno Gumiran Ajidarma dalam (Fabio & Kartiko, 2022) Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh manusia, serta berfungsi sebagai sarana kompetisi untuk mengembangkan dan menemukan bakat seseorang dalam berbagai cabang olahraga. Sedangkan menurut Khairuddin dalam (Bukhari, n.d.) Secara luas, olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik maupun psikologis yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan aspek jasmani dan rohani. Dalam kehidupan masyarakat, olahraga telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Selain berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan, olahraga juga menjadi sarana untuk menyalurkan hobi, bakat, dan minat individu. Tidak hanya itu, olahraga memiliki fungsi sebagai media pendidikan yang dapat mendukung pengembangan kemampuan serta pencapaian prestasi. Oleh karena itu, olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan dapat dilakukan secara individu maupun kelompok sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dari berbagai cabang olahraga yang berkembang di masyarakat, senam merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak diminati, khususnya oleh remaja putri dan kaum ibu karena mudah dilakukan serta memberikan manfaat yang baik bagi kebugaran tubuh.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dalam (Atmoko, 2022), senam adalah gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan.

Senam didefinisikan sebagai disiplin olahraga yang menitikberatkan pada performa gerak dengan menuntut kekuatan, kecepatan, dan harmonisasi fisik yang konsisten. Gerakan dalam senam tidak dilakukan secara acak, melainkan disusun

melalui metodologi sistematis yang mengacu pada prinsip tertentu sesuai dengan target yang ingin dicapai (Oktara, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa gerakan dalam olahraga senam sangat kompleks mulai dari kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya otot seluruh tubuh, disamping itu senam juga merupakan pendorong latihan berkembangnya gerak fundamental bagi aktivitas fisik seseorang terutama untuk mengatur tubuh secara efektif dan efisien, sehingga pada saat melakukan gerakan senam ataupun gerakan sehari-hari tidak gampang merasa cepat lelah yang berlebih, senam bisa dilakukan secara individu ataupun kelompok namun senam biasanya dilakukan secara berkelompok dengan irama telah ditentukan dengan dipandu oleh instruktur dan peserta mengikuti gerakannya, instruktur sendiri adalah orang yang memimpin senam yang bertugas memandu dan mengarahkan gerakan senam dan juga mencontohkan gerakan senam untuk ditiru oleh peserta senam, dalam jenisnya senam dibagi menjadi beberapa seperti senam aerobik, senam lantai, senam artistik, senam ritmik, dan masih banyak lagi, untuk manfaatnya semua hampir sama yaitu membuat badan menjadi sehat, dan bugar mampu mengerjakan suatu pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, namun senam yang paling populer dikalangan ibu-ibu sekarang adalah senam aerobik, senam aerobik merupakan senam yang dilakukan dengan alunan musik yang terstruktur dengan nada bit musik yang cukup cepat, hal ini yang menjadikan senam aerobik sangat ramai dan asik, senam bisa dilakukan dalam ruangan yang luas atau dilapangan yang luas dengan medan tanah yang datar dan rata dalam artian tidak miring dan tidak bergeronjal agar senam dapat terlaksana dengan nyaman tanpa ada hambatan

Menurut Brick dalam (Supriady & Schiff, 2021) Senam aerobik merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk menstimulasi kerja jantung, sistem peredaran darah, serta pernapasan secara berkelanjutan dalam durasi waktu tertentu. Latihan yang dilakukan dalam jangka panjang ini berkontribusi signifikan terhadap perbaikan fungsi fisiologis dan memberikan berbagai efek positif bagi kesehatan tubuh.

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dilakukan secara ritmis dan berkesinambungan dengan intensitas energi lagu yang telah

ditentukan, yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi kerja jantung, paru-paru, serta peredaran darah, selain itu senam irama dapat memberi efek menyenangkan, karena dengan bit irama lagu yang energik dan cepat membuat semua peserta senam menjadi antusias dan senang sekaligus senam dapat memotivasi peserta untuk bergerak secara aktif. Senam aerobik tergolong ke dalam olahraga kardiorespirasi karena mampu merangsang metabolisme tubuh dan membakar kalori secara efektif, selain itu senam aerobik juga berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani, menurunkan berat badan, meningkatkan stamina tubuh, serta mengurangi tingkat stres. Senam aerobik dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok, baik didalam ruang seperti studio senam, maupun diruangan terbuka dengan dukungan fasilitas yang memadai seperti lapangan yang luas, tidak mirng, dan tidak berbatu atau bergeronjal, dalam proses aktivitas yang menyenangkan dan manfaat yang beragam senam aerobik menjadi salah satu pilihan olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan seperti para remaja, dewasa, orang tua, maupun lansia tidak hanya perempuan banyak pula lelaki yang menyukai senam aerobik bahkan juga menjadi instruktur senam aerobik, dalam senam aerobik sendiri terdapat satu jenis senam yang sangat unik yaitu senam steprobik.

Menurut(Watson, 2025)Senam step aerobik adalah latihan kardio klasik. Step adalah platform yang ditinggikan setinggi 4 inci. Gerakkan senam aerobik langkah bervariasi dari yang sederhana hingga yang tingkat lanjut. Yang paling sederhana adalah naik turun tangga.

Menurut(Pinky, 2025)*Aerobic step* atau senam steprobik adalah kombinasi antara latihan kardio dan kekuatan tubuh bagian bawah menggunakan platform rendah sebagai tumpuan utama. Latihan ini populer sejak tahun 1980-an, diperkenalkan oleh Gin Miller, dan kini semakin banyak diminati dalam format modern dengan variasi irama, musik, serta gerakan dinamis.

Senam steprobik merupakan salah satu jenis latihan kardio yang memanfaatkan sebuah alat bantu berupa papan atau platform yang disebut *Stepper* atau papan aero steprobik atau papan pijakan senam latihan ini biasanya dilakukan dengan gerakan naik dan turun dari papan tersebut secara berirama mengikuti musik serta dengan intensitas tertentu, dalam dunia senam aerobik, alat ini biasa

dikenal sebagai papan aero steprobik. Papan ini merupakan sebuah alat bantu aerobik berbetuk pijakan dengan ketinggian bisa disesuaikan dengan minat pesenam, alat ini memiliki fungsi yaitu untuk meningkatkan intensitas latihan, membakar kalori lebih banyak, memperkuat otot kaki, dan meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru, banyak manfaat dari papan steprobik apabila digunakan sebagai alat pendukung senam step aerobik, terlepas dari itu sedikit sekali kelas senam ini yang masih berjalan, hal ini dikarenakan harga papan yang biasa dijual dipasaran relatif cukup mahal dengan merek *speed* atau merek terkemuka lainnya, untuk bahan dari produk tersebut terbuat dari plastik yang memungkinkan resiko cedera lebih tinggi dikarenakan mudah pecah dan licin jika tersentuh dengan permukaan lantai. Hal ini yang menjadikan hambatan dan banyak sekali masyarakat yang masih cukup asing dengan kelas senam ini. Di Kabupaten dan Kota Kediri banyak sekali sanggar senam yang aktif namun hanya ada satu sanggar senam yang masih aktif melaksanakan senam kelas step aerobik yaitu sanggar senam *happy gym* Pare Kabupaten Kediri.

Sanggar senam *happy gym* merupakan salah satu tempat latihan senam yang berada di daerah Pare Kabupaten Kediri tepatnya di Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, sanggar senam ini melakukan latihan step aerobik 1 kali dalam satu minggu pada hari Rabu dimulai pada pukul 09.00 WIB – 10.00 WIB dan ada pula latihan aerobik 1 kali dalam satu minggu pada hari Kamis dimulai pukul 09.00 WIB - 10.00 WIB disanggar senam syanjaya dengan instruktur Ibu Wiwin, sanggar ini cukup ramai peminatnya tidak hanya dari kalangan muda saja, namun banyak ibu-ibu juga mulai dari ibu muda dan ada juga ibu-ibu yang sudah cukup berumur yang mengikuti senam disanggar ini, ada banyak sekali jenis iringan musik yang sering dimainkan seperti musik dangdut, musik *bit* dan masih banyak lagi, hal ini dilakukan agar member senam tidak merasa bosan saat melakukan senam, senam step aerobik yaitu senam menggunakan alat bantu berupa papan aero steprobik yang berbahan kayu, permasalahan yang sering terjadi saat senam berlangsung adalah kayu. Papan yang dipakai pada saat senam berlangsung adalah papan papan yang berbahan kayu yang tidak kuat dengan ukuran ketebalan papan yang belum sesuai dengan standar.

Pada saat mengikuti senam ada anggota yang masih kesulitan saat memakai papan, hal ini terjadi karena papan yang relatif licin pada permukaan papan, serta bagian kaki papan yang licin saat terkena permukaan lantai, papan yang tidak sesuai standar tentunya kekokohan produk masih kurang dan rawan sekali pecah atau patah. Hal ini yang menjadikan kendala pada saat latihan senam steprobik dilaksanakan, terlebih lagi member yang memiliki berat badan yang lebih tentunya membutuhkan alat yang relatif lebih kuat dengan ukuran alat yang bisa disesuaikan. Penelitian dan pengembangan atau metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) menjadi salah satu strategi riset yang represif dan aplikatif untuk mengintervensi serta meningkatkan mutu proses instruksional atau pembelajaran. (Ajar et al., 1829). Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian dan pengembangan alat papan *STEP-EXERCISE DEVELOPMENT BOARD* (SEDBO) yang terbuat dari bahan kayu jati yang tebal dan tentunya sangat kuat jika digunakan pada saat latihan juga aman saat digunakan untuk member yang memiliki berat badan yang berlebih dengan ukuran yang bisa disesuaikan, tentunya untuk harga jauh lebih terjangkau, lebih kuat dan aman, akan tetapi pada saat pemakaian alat tersebut tentunya harus memerhatikan aspek keselamatan pada saat latihan yaitu dengan berhati-hati dan mempunyai instruktur senam yang tepat dan sudah ahli dalam bidangnya.

Tabel 1. 1 Solusi Permasalahan

Permasalahan di Lapangan	Kebutuhan	Solusi Melalui Pengembangan sedbo
Papan yang berbahan plastik	Di butuhkan papan kuat dengan fungsi yang sama	Mengganti alat dengan bahan kayu jati
Papan senam yang berbahan kayu tipis jauh dari standar	Alat papan sedbo sangat diperlukan dalam menunjang kelas senam aerobik terutama kelas senam steprobik	Mengembangkan alat yang lebih kuat
Harga alat sedbo yang terbilang mahal	Membutuhkan alat pengganti yang lebih terjangkau	Mengganti bahan alat dengan kayu jati yang lebih kuat dan aman, terutama pada pengguna dengan berat badan lebih
		Menambah potongan ban dalam motor pada bagian

Bahan licin dan kurang aman saat digunakan	Butuhnya bahan perekat atau anti slip pada bahan produk	bawah alat yang menempel pada lantai
Alat papan yang hanya satu ukuran	Alat yang bisa menyesuaikan berat badan	Mengembangkan alat papan senam yang bisa disesuaikan dengan ukuran berat badan member senam
Jarangnya kelas step aerobik yang masih aktif dimasyarakat umum	Alat modifikasi dan sanggar yang memadai	Memperkenalkan senam step aerobik kepada masyarakat umum lewat penyuluhan, seminar, <i>pamflet</i> , iklan, atau mengadakan lomba senam.
Papan yang dibuat belum sesuai dengan standar ukuran papan yang layak atau aman	Dibutuhkan alat yang sesuai dengan standar keselamatan	Mengembangkan alat yang sesuai dengan standar keamanan

Dari tabel diatas bisa dijelaskan tentang permasalahan yang ditemukan yaitu mahalanya papan senam yang dijual dipasaran menjadi pengahambat kelas senam step aerobik, serta jarangnya kelas yang masih aktif dimasyarakat umum seperti dikota kediri maupun dikabupaten kediri hanya ada satu kelas senam step aerobik yang masih aktif yaitu disanggar senam *happy gym* Pare Kabupaten Kediri, hal ini yaang menjadikan banyak masyarakat yang tidak terlalu mengenal senam ini, jika ada yang berminat gabung namun sulit mencari kales senam yang aktif. Untuk disanggar *happy gym* sendiri ada kelas senam yang masih aktif hinga saat ini namun untuk yang digunakan adalah papan yang berbahan kayu tipis tentunya mudah pecah atau patah dan meningkatkan resiko cedera, alat yang hanya ada satu ukuran dan tidak bisa menyesuaikan berat badan, bahan yang sangat licin saat digunakan, alat yang dibuat belum sesuai dengan standar keamanan. Alat ini tentunya sangat dibutuhkan pada saat kelas senam steprobik yang memiliki fungsi sama kuatnya namun dengan bahan dan harga yang jauh lebih terjangkau, pemberian perekat atau anti licin pada bawah kaki alat bisa mengurangi kelicinan pada saat penggunaan alat. Solusi dari permasalahan ini adalah pengembangan alat papan yaitu Mengembangkan alat papan sedbo yang lebih murah, mengganti bahan alat dengan kayu jati yang lebih kuat dan aman, terutama pada member senam yang memiliki

berat badan berlebih dan bisa menyesuaikan ukuran, untuk anti licin dibagian bawah yang menempel pada lantai bisa ditambahkan potongan ban dalam motor, penambahan warna yang berbeda pada permukaan atas papan misal pada permukaan atas papan diberi 2 warna (putih dan ungu) yang membuat member bisa cepat hafal pada posisi, langkah, atau instruksi dari instruktur saat senam berlangsung member bisa dengan mudah mengingat. Jadi pengembangan alat papan sedbo menggunakan bahan kayu sangat praktis, kuat, nyaman, dan terjangkau karena memiliki kesamaan fungsi dan harga yang jauh lebih ekonomis.

B. Batasan Masalah

1. Penelitian ini dilakukan pada member sanggar senam *happy gym* Pare dan sanggar senam syanjaya Pare Kediri
2. Harga papan senam yang cukup mahal membuat member disanggar ini belum memiliki alat sendiri, mahalnya harga menjadi hambatan bagi para member untuk memilikinya.
3. Pembuatan alat papan berbahan kayu, pemilihan bahan kayu karena mudah didapat, lebih murah, lebih kuat, dan lebih aman, karena bahan kayu merupakan kekayaan alam sendiri tanpa adanya bentukan bahan dengan menggunakan bahan kimia yang lebih alami, tentunya lebih aman berbeda dengan alat yang berbahan besi lebih licin saat digunakan dan pada saat kaki terbentur bisa terjadinya cedera lebih parah bahkan terjadinya sobek pada area kulit yang terbentur, pemilihan alat berbahan kayu bisa lebih aman dibaningkan alat yang berbahan besi, karena untuk alat yang berbahan kayu jika terbentur cedera yang timbul hanya lebam tergantung dengan tingkat kerasnya benturan, pada saat menggunakan alat ini tentunya harus berhati-hati guna mengurangi resiko cedera.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana bentuk

pengembangan alat sedbo yang sesuai dan praktis untuk sanggar senam *happy gym* Pare Kediri dan masyarakat umum?

D. Tujuan penelitian

Untuk menciptakan suatu produk berupa pengembangan alat papan pijakan senam *STEP-EXERCISE DEVELOPMENT BOARD* (SEDBO) untuk diujikan pada member senam syanjaya Pare Kediri dan sanggar senam *happy gym* Pare Kediri yang menggunakan bahan kayu yang jelas lebih kuat dan harga lebih terjangkau.

E. Manfaat Penelitian

Di harapkan penelitian ini dapat memberi banyak manfaat bagi pengguna:

1. Manfaat Teoritis

Di harapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan beberapa kelompok, lembaga organisasi yang terkait dengan senam khususnya sanggar senam *happy gym*.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman terkait papan senam untuk sanggar senam *happy gym* Pare Kediri, juga untuk khalayak umum.

b. Untuk Member dan Umum

Hasil produk ini dapat digunakan untuk member sanggar senam *happy gym* agar pelaksanaan senam dapat berjalan dengan baik dan lancar dan masyarakat umum.

c. Untuk Instruktur

Hasil produk ini dapat digunakan juga oleh instruktur dan juga menjadi acuan instruktur menyediakan alat yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajar, P. B., Tegeh, M., & Kirna, M. (1829). *Pengembangan Bahan Ajar* (12 - 26).
- Angel, B., Purba, B., Putu, N., Ratna, S., & Heny, A. P. (2025). *Pengembangan LKPD Berdiferensiasi Konten dengan Setting Discovery Learning pada Materi Sistem Ekskresi*. 5(3), 842–852.
- Assyauqi, M. I. (2020). *Model pengembangan borg and gall*. December.
- Atmoko, E. Y. T. (2022). *Senam: Sejarah, Pengertian, Jenis, dan Teknik Dasar*. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/20/09400098/Senam-Sejarah-Pengertian-Jenis-Dan-Teknik-Dasar?Page=all>.
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/20/09400098/senam-sejarah-pengertian-jenis-dan-teknik-dasar?page=all>
- Budiarsya, A. I. (2022). *Beberapa alat bantu senam aerobik dirumah*. <https://www.Ob-Fit.Com/Alat-Senam-Aerobik/>. <https://www.ob-fit.com/alat-senam-aerobik/>
- Bukhari, I. (n.d.). *Olahraga dalam pandangan islam*. 1–14.
- Chrismonica. (2024). *12 Gerakan Senam Aerobik dan Manfaatnya untuk Kesehatan*. <https://www.Orami.Co.Id/Magazine/Senam-Aerobik>.
<https://www.orami.co.id/magazine/senam-aerobik>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 01 Tahun 2022*. 10.
- Fakultas, D., Program, E., Manajemen, S., Kualitas, P., Merek, A., & Pembelian, K. (2016). *Jurnal Nusamba Vol.1 No.1 2016*. 1(1), 13–21.
- Faur, M., & Pantea, C. (2014). *Contribution of aerobic step and Pilates exercises to life quality increase*. 7(13), 99–104.
- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wiriawan, O. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik Di Sanggar “ Gleonov Gym .”* 1(1), 8–12.
- Gunungpati, S., & Setiawan, I. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Komposisi Tubuh Member Senam Aerobik di Sanggar*. 4(1), 310–317.
- Gymnastics, A., & Umur, K. (n.d.). *y Profil Komponen Fisik Cabang Senam*. 101, 101–108.

- Ii, B. A. B., & Aerobik, A. S. (2013). *No Title*. 2010, 8–28.
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. M. (2015). *menggunakan obyektivitas dan dilakukan secara cermat, 2) Tidak adanya perlakuan yang diberikan atau*. 33–51.
- Khasinah, S. (2022). *Need Analysis dalam Pengembangan Kurikulum*. 12(4), 837–850.
- Lumbangaol, D. A. (2022). *(Senam Aerobic) Dengan Penerapan Model Demonstrasi Untuk Kelas Ix-4 Sm . Ganjil Smp Negeri 4 Doloksanggul*.
- No Title*. (n.d.).
- Oktara, B. (2017). *Cabang Olahraga Senam*. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Ongko, J. (2017). *Sehat Dengan Senam Aerobik*. <https://Apki.or.Id/Sehat-Dengan-Senam-Aerobik/>. <https://apki.or.id/sehat-dengan-senam-aerobik/>
- Ongkolo solo, R. S. (2025). *Manfaat Senam bagi Kesehatan: Investasi Sehat untuk Masa Depan*. <https://Rsonkologisolo.Co.Id/Artikel/Detail/190>. <https://rsonkologisolo.co.id/artikel/detail/190>
- Pemuda, M., Olahraga, D. A. N., & Indonesia, R. (2023). *No Title*. 1–16.
- Penelitian, M., & Konsep, D. (2024). *dan Kelebihan*. 9, 1220–1230.
- Penjakora, J., Norita, T. E., & Dirgantoro, E. W. (2024). *Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik*. 11(April), 58–66.
- Pinky. (2025). *Aerobic Step: Latihan Seru dan Efektif untuk Tubuh Sehat*. <https://Fithub.Id/Blog/Aerobic-Step-Latihan-Seru-Dan-Efektif-Untuk-Tubuh-Sehat>. <https://fithub.id/blog/aerobic-step-latihan-seru-dan-efektif-untuk-tubuh-sehat>
- Pinky. (2025). *Aerobic Step: Latihan Seru dan Efektif untuk Tubuh Sehat*. <https://Fithub.Id/Blog/Aerobic-Step-Latihan-Seru-Dan-Efektif-Untuk-Tubuh-Sehat>.
- Purnama, A., & Purnama, A. (2016). *No Title*. 06(2).
- Purwoko, S. aji. (2023). *6 Jenis Senam dan Manfaatnya bagi Kesehatan yang Penting Anda Ketahui*. <https://Hellosehat.Com/Kebugaran/Kelenturan/Macam-Macam-Senam/>. <https://hellosehat.com/kebugaran/kelenturan/macam-macam-senam/>
- Rozaliza, M. (2015). *wawancara, sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif*. 11.

- Rustamana, A., Sahl, K. H., Ardianti, D., & Syauqi, A. H. (2024). *Penelitian dan Pengembangan (Research & Development) dalam Pendidikan*. 2(3).
- scp,+Woerjati+Soekarno.pdf. (n.d.).
- Sejarah, A., & Indonesia, S. (1918). *Bab I: Sejarah dan Pengertian Senam Sejarah dan Pengertian Senam*. 1–20.
- Senam, S., Senam, D. A. N. J., & Sd, D. I. (2021). *No Title*. 4(2), 208–222.
- Senam, U. K. M., Unesa, A., Olahraga, F. I., Unesa, S., Wetan, L., & Kunci, K. (2004). *Perbandingan Kebutuhan Kalori Senam Aerobik Mix Impact Selama 30 Menit Dengan Beat Musik 96 Bpm Dan 88 Bpm Pada Anggota Ukm Senam Aerobik Unesa Perbandingan Kebutuhan Kalori Senam Aerobik Mix Impact Selama 30 Menit Dengan Beat Musik 96 Bpm Dan 88 Bpm Pada*.
- Sma, X. I., & Palembang, N. (2023). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Canva Untuk Portal Rumah Belajar Pada Mata Pelajaran Sejarah*. 3(01), 59–65.
- Sriwahyuniati, C. F. (2019). *Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi Rhythmic Gymnastics in the Globalization Era Paradigm*. 15(2), 67–71.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). *Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan*. 3, 33–41.
- Watson, S. (2025). *Step Aerobics*. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/step-aerobics#1-3>. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/step-aerobics#1-3>
- Yasien, E. E. (2025). *7 Manfaat Olahraga Step Aerobic bagi Kesehatan*. <https://www.idntimes.com/Health/Fitness/Manfaat-Olahraga-Step-Aerobic-Bagi-Kesehatan-00-7szf2-Yktp1v>. <https://www.idntimes.com/health/fitness/manfaat-olahraga-step-aerobic-bagi-kesehatan-00-7szf2-yktp1v>