



Koreografi Senam UNILA Be Strong versi Moderate bagi Sivitas Akademika Universitas Lampung

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari Universitas Lampung Goesthy.ayu@fkip.unila.ac.id	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 3, December 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh
Lora Gustia Ningsih Universitas Lampung Lora.gustia@fkip.unila.ac.id	
Dwi Tya Juwita Universitas Lampung dwi.tiya@fkip.unila.ac.id	
Evilla Chika Kurnia Dewinta Universitas Lampung Evilla.chika@fkip.unila.ac.id	

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Lestari, G. A. M., Ningsih, L. G., Juwita, D. T., & Dewinta, E. C. K. (2025). Koreografi Senam UNILA Be Strong versi Moderate bagi Sivitas Akademika Universitas Lampung. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (3), 5462-5468.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mendeskripsikan koreografi *Senam Kreasi UNILA Be-Strong versi Moderate* yang mengintegrasikan unsur kebugaran jasmani, estetika gerak, dan nilai budaya lokal Lampung-Melayu. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Fokus penelitian berada pada tahap *development*, yang meliputi perancangan dan validasi produk. Hasil penelitian menghasilkan bentuk koreografi dengan struktur tiga bagian, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan. Senam dirancang dengan tempo musik 100–110 BPM. Gerakan senam mencakup unsur *strength*, *agility*, *endurance*, *flexibility*, dan *balance* dengan prinsip *evidence-based exercise* dan *artistic movement*. Unsur gerak pada senam ini mengembangkan dari poses tangan mengepal yang identic dengan *tagline* “*Be Strong*” di kalangan sivitas akademika Universitas Lampung. Pola gerak berangkat juga dari unsur etnis yang mengembangkan gerak olahraga seni bela diri tradisi Lampung, yaitu *Pincak Khakot*. Dengan demikian, *Senam UNILA Be-Strong versi Moderate* sebagai model senam kreasi kampus yang efektif, estetis, dan kontekstual dengan identitas budaya kampus, dapat diterapkan bagi kalangan mahasiswa dan staf-dosen muda di Universitas Lampung.

Kata kunci: Koreografi, senam, UNILA *Be Strong*, *Moderate*

Abstract

This research aims to develop and describe the moderate version of UNILA Be-Strong Creative Gymnastics choreography which integrates elements of physical fitness, movement aesthetics and local Lampung-Malay cultural values. The research uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) model. The research focus is on the development stage, which includes product design and validation. The results of the research produced a form of choreography with a three-part structure, namely warm-up, core and cool-down. Gymnastics is designed with a music tempo of 100–110 BPM. Gymnastics movements include elements of strength, agility, endurance, flexibility and balance with the principles of evidence-based exercise and artistic movement. The movement element in this exercise develops from the clenched fist pose which is synonymous with the tagline "Be Strong" among the University of Lampung academic community. The movement patterns also depart from ethnic elements that developed the Lampung traditional martial arts sports movement, namely Pincak Khakot. Thus, the Moderate version of UNILA Be-Strong Gymnastics as a model of campus-creation gymnastics that is effective, aesthetic and contextual to campus cultural identity, can be applied to students and young staff and lecturers at the University of Lampung.

Keywords: choreography, gymnastics, UNILA *Be Strong*, *Moderate*

A. Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor determinan utama dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu, termasuk di lingkungan akademik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes, serta gangguan kesehatan mental seperti stres dan depresi. Namun demikian, perkembangan gaya hidup modern yang semakin sedentari, terutama pada kalangan sivitas akademika seperti dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik yang signifikan (Owen et al., 2010; ACSM, 2018).

Fenomena ini tidak hanya berpengaruh terhadap aspek fisiologis, tetapi juga berdampak pada produktivitas, suasana kerja, dan kohesi sosial dalam lingkungan kampus. Sebuah studi oleh Buckworth dan Dishman (2021) menunjukkan bahwa kelompok akademisi memiliki risiko tinggi terhadap *sedentary behaviour* akibat lamanya waktu duduk di depan komputer dan beban kerja administratif yang padat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis bukti ilmiah (*evidence-based practice*) yang mampu mengubah perilaku fisik sivitas akademika melalui pendekatan yang menyenangkan, adaptif, dan sesuai konteks budaya.

Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui pengembangan senam kreasi kampus, bentuk aktivitas fisik ritmis yang dirancang secara sistematis dengan memadukan unsur kebugaran, seni, dan budaya lokal (Sutopo & Nugraha, 2022). Aktivitas semacam ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana latihan fisik, tetapi juga sebagai media ekspresi dan interaksi sosial yang memperkuat identitas komunitas akademik (Caspersen et al., 1985).

Universitas Lampung sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki komitmen terhadap program "Kampus Sehat", sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021), yang menekankan pentingnya kegiatan promotif-preventif berbasis komunitas kampus. Dalam konteks inilah muncul gagasan untuk mengembangkan Senam Kreasi UNILA *Be-Strong*, yaitu model senam berbasis budaya lokal Lampung yang mengintegrasikan prinsip *evidence-based exercise* dengan nilai estetika gerak.

Senam ini dikembangkan melalui pendekatan Research and Development (R&D) berbasis model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) sebagaimana dijelaskan oleh Branch (2009). Model ADDIE dipilih karena mampu memfasilitasi proses pengembangan yang terstruktur, mulai dari analisis kebutuhan hingga validasi produk, dengan umpan balik yang berkelanjutan (*iterative improvement*) (Molenda, 2003). Dalam konteks pengembangan koreografi senam, model ini membantu merancang struktur gerak yang aman, efektif, dan menarik sesuai kebutuhan pengguna (Benny, 2019).

Khusus untuk versi Moderate, senam ini dirancang dengan intensitas sedang (*moderate intensity exercise*) yang dapat diikuti oleh seluruh kalangan sivitas akademika tanpa batasan

usia maupun tingkat kebugaran. ACSM (2018) menjelaskan bahwa latihan dengan intensitas sedang, yaitu aktivitas fisik dengan intensitas 64–76% dari *maximum heart rate* atau tempo musik 100–110 BPM, efektif meningkatkan daya tahan kardiorespirasi tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Dalam penelitian ini, versi Moderate diformulasikan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan fisiologis dan pengalaman estetis gerak.

Selain itu, *Senam UNILA Be-Strong versi Moderate* dikembangkan dengan mengacu pada prinsip Health Belief Model (HBM) yang dikemukakan oleh Champion dan Skinner (2008). Teori ini menyoroti bahwa partisipasi seseorang dalam aktivitas kesehatan sangat dipengaruhi oleh persepsi manfaat (*perceived benefits*), hambatan (*perceived barriers*), dan kepercayaan diri (*self-efficacy*). Dalam konteks kampus, hal ini berarti semakin tinggi persepsi sivitas akademika bahwa senam ini bermanfaat bagi kesehatan dan kebersamaan, maka semakin besar pula kemungkinan mereka berpartisipasi secara aktif.

Elemen penting lainnya adalah integrasi budaya Lampung ke dalam struktur musik dan gerak. Musik tradisional memiliki pengaruh psikologis dan fisiologis yang signifikan terhadap motivasi berolahraga (Karageorghis & Priest, 2012). Tempo musik yang stabil, pola ritmik yang khas, dan lirik yang bermakna dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi persepsi kelelahan, dan menciptakan keterlibatan emosional yang lebih dalam (Terry et al., 2020). Dalam konteks ini, penggunaan musik etnik Lampung dengan instrumen seperti *kendang melayu*, *suling*, dan *gambus* diharapkan memperkuat identitas lokal sekaligus meningkatkan *exercise adherence* sivitas akademika.

Dari sisi estetika, pengembangan koreografi *Senam UNILA Be-Strong versi Moderate* mengacu pada prinsip gerak estetis (*artistic movement*) sebagaimana dijelaskan oleh Langer (1953) dan Adshead (1988). Gerak yang efektif dalam konteks senam kreasi bukan hanya menitikberatkan pada efisiensi energi, tetapi juga pada makna, irama, dan emosi yang tercipta melalui kombinasi musik, tempo, dan ekspresi tubuh. Senam ini dirancang agar mampu menstimulasi aspek kinestetik sekaligus emosional peserta, menjadikannya bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga pengalaman seni.

Dengan demikian, pengembangan *Senam Kreasi UNILA Be-Strong versi Moderate* memiliki tiga landasan konseptual utama:

1. Prinsip ilmiah kebugaran jasmani (*evidence-based exercise*) yang menjamin efektivitas gerak;
2. Pendekatan psikologis Health Belief Model yang mendukung partisipasi aktif; dan
3. Integrasi nilai-nilai budaya lokal untuk memperkuat keterikatan emosional dan sosial.

Melalui pendekatan ini, diharapkan senam tersebut tidak hanya menjadi sarana latihan jasmani, tetapi juga sebagai inovasi sosial dan budaya kampus yang mendorong sivitas akademika untuk hidup lebih sehat, produktif, dan bangga terhadap identitas daerahnya.

Fenomena menurunnya aktivitas fisik di kalangan sivitas akademika akibat gaya hidup sedentari menjadi tantangan serius dalam mewujudkan lingkungan kampus yang sehat dan produktif. Kondisi tersebut diperparah dengan terbatasnya inovasi kegiatan olahraga yang relevan dengan karakter sivitas akademika serta kurangnya model latihan yang menggabungkan unsur kebugaran, seni, dan nilai budaya lokal. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model koreografi *Senam Kreasi UNILA Be-Strong versi Moderate* sebagai inovasi olahraga kampus berbasis kebugaran, estetika, dan budaya lokal. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan desain dan struktur koreografi *Senam UNILA Be-Strong versi Moderate* melalui tahapan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation), dan untuk mendeskripsikan unsur-unsur gerak dan musik dalam senam versi Moderate yang mencerminkan integrasi antara komponen kebugaran jasmani (*strength, endurance, flexibility, balance, dan agility*) serta nilai estetika budaya Lampung.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan mengadaptasi model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) sebagaimana dikemukakan oleh Branch (2009). Model ini dipilih karena memberikan kerangka kerja sistematis dalam mengembangkan produk pembelajaran atau pelatihan yang dapat diuji validitas dan efektivitasnya secara empiris.

Menurut Molenda (2003), model ADDIE tidak hanya bersifat linear tetapi juga siklikal setiap tahap dapat memberikan umpan balik bagi penyempurnaan tahap sebelumnya (*iterative improvement*). Pendekatan ini sangat relevan untuk pengembangan *Senam Kreasi UNILA Be-*

Strong versi *Moderate*, karena proses desain koreografi dan musiknya membutuhkan validasi berulang antara ahli gerak, ahli musik, dan calon pengguna (sivitas akademika).

Penelitian dilakukan hingga tahap *Development* (pengembangan prototipe, validasi ahli, dan revisi produk) untuk menghasilkan bentuk koreografi senam yang siap diimplementasikan.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Lampung pada periode Mei- Oktober 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada konteks penelitian yang berfokus pada pengembangan model senam kampus berbasis budaya lokal dan kebutuhan sivitas akademika Universitas Lampung. Kegiatan validasi ahli dilakukan di laboratorium olahraga dan studio tari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), sementara uji coba terbatas dilakukan di lapangan olahraga kampus.

Prosedur penelitian dilakukan berdasarkan lima tahapan utama model ADDIE, dengan fokus pada tiga tahap pertama: *Analysis, Design, dan Development*. Analisis Kualitatif Data hasil wawancara ahli dan respon pengguna dianalisis dengan teknik *thematic analysis* (Braun & Clarke, 2006), untuk mengidentifikasi tema-tema utama seperti “estetika gerak”, “kenyamanan musik”, dan “kemudahan mengikuti koreografi”. Triangulasi Data Digunakan untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber data: observasi, validasi ahli, dan tanggapan peserta.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan model koreografi senam kreasi UNILA *Be-Strong* versi *Moderate* yang dirancang berdasarkan model pengembangan ADDIE hingga tahap *Development*. Produk akhir mencakup tiga komponen utama: (1) struktur koreografi, (2) komposisi musik pengiring, dan (3) media panduan (video tutorial dan lembar instruksi). Senam versi *Moderate* ini dikembangkan dengan durasi total ± 7 menit, terbagi atas tiga segmen utama:

Tabel1. Rincian layout gerak dan musik pada Senam UNILA *Be Strong* versi *Moderate*

Tahapan	Durasi	Tempo	Gerakan	Fisiologis gerak
Pemanasan (<i>Warm-Up</i>)	2 menit detik	20 95–100 BPM	Aktivasi otot dan mobilisasi sendi	Flexibility, Balance
Inti (<i>Main Movement</i>)	3 menit	105–110 BPM	Meningkatkan kekuatan dan daya tahan	Strength, Endurance, Agility
Pendinginan (<i>Cool-Down</i>)	1 menit detik	30 90–95 BPM	Relaksasi otot dan normalisasi detak jantung	Balance, Flexibility

Koreografi dikembangkan melalui kolaborasi antara pelatih senam, dosen olahraga, dan dosen seni tari. Desain gerak menekankan kombinasi antara fungsi fisiologi dan nilai estetika, dengan prinsip gerak yang mudah diikuti, menyenangkan, dan memiliki pola iraa yang konsisten serta aman untuk sendi dan punggung bagian bawah.

Musik pengiring dikembangkan dengan pendekatan *AI-assisted composition* melalui Suno AI, mengadaptasi ritme tradisi Lampung EDM yang berpadu dengan struktur ritmis modern. Hal ini dimaksudkan agar musik tetap mudah diikuti lintas usia namun memiliki *cultural touch* yang khas.

Prototipe senam yang dikembangkan diuji melalui proses validasi ahli (*expert judgment*) yang melibatkan lima pakar dari bidang olahraga, tari, musik, dan media pembelajaran. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert (1–5) terhadap empat aspek utama: (1) kelayakan isi gerak, (2) kesesuaian musik, (3) keterpaduan gerak–musik, dan (4) kualitas media panduan.

Uji coba dilakukan terhadap 30 peserta sivitas akademika Universitas Lampung (mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan). Hasil survei respon pengguna menunjukkan tingkat penerimaan yang tinggi terhadap aspek estetika, motivasi, dan kenyamanan gerak. Peserta menyatakan bahwa karakter musik dipadukan dengan unsur Lampung EDM semakin membuat suasana senam menjadi lebih “berjiwa lokal” dan menghidupkan rasa kebersamaan. Hal ini memperkuat fungsi sosial senam sebagai wahana rekreasi dan pembentukan identitas budaya di kampus.

Struktur koreografi dikembangkan berdasarkan prinsip dasar latihan kebugaran (ACSM, 2018; Garber et al., 2011) dengan adaptasi pada elemen estetika gerak.

a. Segmen Pemanasan (*Warm-up*)

1. Menggunakan kombinasi langkah *side tap*, *shoulder roll*, dan *hip swing* dengan tempo lambat.
2. Tujuan: meningkatkan suhu tubuh, memperlancar peredaran darah, dan menyiapkan otot utama.
3. Unsur dominan: *flexibility* dan *balance*.

b. Segmen Inti (*Main Movement*)

1. Gerakan dinamis dengan pola *marching step*, *diagonal arm swing*, dan *twist jump*.
2. Kombinasi *upper-lower coordination* untuk meningkatkan *cardiorespiratory endurance*.
3. Unsur dominan: *strength*, *agility*, dan *endurance*.
4. Karakter gerak merefleksikan semangat “Be Strong” — tegas, energik, dan berjiwa muda.

c. Segmen Pendinginan (*Cool-down*)

1. Mengandung gerakan *stretching flow*, *deep breathing*, dan *sway motion*.
2. Diperkuat oleh melodi lembut dengan alat musik khas Lampung seperti *gambus* dan *rebana* serta pola tabuhan tradisi seperti *Ujan Tuyun*.
3. Tujuan: menurunkan detak jantung dan menciptakan suasana relaksasi reflektif.

Kombinasi struktur ini menunjukkan keseimbangan antara komponen fisiologis dan estetika gerak, sehingga senam ini tidak hanya menyehatkan tetapi juga memiliki nilai ekspresif dan artistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model ADDIE mampu mengarahkan proses pengembangan produk secara sistematis dan terukur. Tahap analisis memberikan gambaran kebutuhan nyata sivitas akademika yang memerlukan aktivitas fisik ringan-sedang namun menyenangkan. Tahap desain memastikan keselarasan antara tujuan kebugaran dan ekspresi budaya, sedangkan tahap pengembangan menegaskan pentingnya validasi ahli dan uji coba untuk menjamin kelayakan produk.

Hal ini sejalan dengan temuan Branch (2009) dan Molenda (2003) bahwa model ADDIE efektif dalam menghasilkan produk pembelajaran yang kontekstual dan adaptif terhadap kebutuhan pengguna. Koreografi *UNILA Be-Strong Moderate* menggabungkan lima komponen utama kebugaran (*strength*, *endurance*, *flexibility*, *balance*, dan *agility*) dengan nilai estetika tari (*unity*, *variation*, dan *harmony*). Menurut Garber et al. (2011), kombinasi tersebut ideal untuk aktivitas fisik yang berorientasi pada *general fitness improvement*.

Dari sisi estetika, penggabungan elemen ritmis dan gerak ekspresif memperkuat karakter artistik gerak, sesuai dengan konsep *aesthetic movement experience* yang dijelaskan oleh Sheets-Johnstone (2011). Artinya, peserta tidak hanya “berolahraga” tetapi juga “berpengalaman tubuh secara estetik”.

Musik memainkan peran penting dalam menjaga sinkronisasi gerak dan motivasi partisipan. Penelitian oleh Karageorghis & Priest (2012) menegaskan bahwa musik dengan tempo dan irama tertentu dapat meningkatkan performa fisik, menurunkan persepsi kelelahan, serta menstimulasi *positive affective response*.

Dalam konteks ini, pemilihan musik Lampung EDM menciptakan ikatan emosional dan kultural, menjadikan peserta lebih terhubung secara sosial dan afektif terhadap aktivitas senam. Hasil uji coba memperlihatkan bahwa senam ini berfungsi sebagai media sosial budaya yang memperkuat kohesi antar sivitas akademika. Senam bersama menciptakan ruang interaksi inklusif lintas usia dan profesi, sejalan dengan visi Kampus Sehat dan Berbudaya. Seperti yang dinyatakan oleh UNESCO (2017), olahraga dan seni memiliki potensi besar untuk memperkuat kebersamaan dan identitas kolektif melalui aktivitas budaya yang partisipatif.

Hasil penelitian ini mendukung penerapan *evidence-based practice* dalam bidang olahraga dan seni gerak, di mana setiap elemen gerak, tempo, dan desain aktivitas didasarkan pada data fisiologis dan pertimbangan budaya. Penelitian ini sekaligus memperkuat arah baru pengembangan senam kreasi kampus di Indonesia, yaitu senam yang tidak hanya menyehatkan tetapi juga mendidik secara sosial dan estetik.

Penerapan model ADDIE terbukti efektif untuk menghasilkan produk pelatihan berbasis gerak yang sistematis dan terukur. Tahapan analisis membantu peneliti mengidentifikasi kebutuhan nyata sivitas akademika terhadap aktivitas kebugaran kampus. Tahap desain memadukan hasil analisis fisiologis dengan prinsip estetika tari, sementara tahap pengembangan menegaskan pentingnya expert validation dan revisi berbasis data empiris.

Temuan ini sejalan dengan Branch (2009) dan Dick, Carey & Carey (2015), yang menegaskan bahwa model ADDIE cocok diterapkan untuk desain pembelajaran motorik karena sifatnya iteratif dan adaptif terhadap umpan balik pengguna. Senam ini tidak hanya bertujuan fisiologis, tetapi juga mengandung nilai estetika gerak dan ekspresi budaya. Berdasarkan teori

Aesthetic Movement Experience (Sheets-Johnstone, 2011), pengalaman gerak manusia bersifat emosional dan kultural. Gerak ritmis dengan musik tradisional dapat menumbuhkan kesadaran tubuh dan rasa kebersamaan yang mendalam.

Kombinasi pola langkah melingkar, tepuk irama, dan ayunan tangan, gerak beladiri menambah kesan mudah dan bersemangat serta memunculkan kesan etnik pada gerakan hasil pengembangan gerak pada kesenian *Pincak Khakot*. Hal ini membuktikan bahwa inovasi senam dapat berperan sebagai bentuk pelestarian budaya nonformal yang kontekstual dengan kehidupan kampus.

Musik berfungsi sebagai “motor ritmik” yang mengatur kecepatan dan kesadaran tempo dalam senam. Karageorghis & Priest (2012) menegaskan bahwa usuc berirama stabil pada tempo 100–120 BPM mampu meningkatkan *exercise enjoyment*, menurunkan persepsi kelelahan, dan meningkatkan efisiensi energi. Pada senam ini, penggunaan ritme Lampung fusion dengan alat usuc rebana, gambus, dan kendang ringan menciptakan karakter yang hangat namun dinamis. Peserta merasakan keterhubungan emosional terhadap usuc karena unsur locality yang familiar, sekaligus memberikan *emotional arousal* positif yang mendorong keterlibatan lebih lama.



Gambar 1. Gerak awal pada bagian inti senam UNILA *Be Strong Moderate*

D. Kesimpulan

Penelitian ini telah berhasil mengembangkan koreografi Senam Kreasi UNILA *Be-Strong* versi *Moderate* sebagai bentuk inovasi olahraga kampus yang mengintegrasikan prinsip kebugaran jasmani, nilai estetika gerak, dan identitas budaya Lampung melalui gerak olahraga bela diri tradisi Lampung, *Pincak Khakot*.

Melalui penerapan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation), pengembangan dilakukan secara sistematis mulai dari analisis kebutuhan, perancangan gerak dan musik, hingga validasi ahli dan uji coba terbatas. Hasil pengembangan menunjukkan bahwa produk senam versi *Moderate* memiliki struktur gerak yang seimbang, musik yang harmonis, serta tingkat validitas tinggi berdasarkan hasil penilaian para ahli dan respon pengguna.

Koreografi Senam UNILA *Be-Strong* versi *Moderate* berhasil dirancang dalam tiga segmen, yaitu: pemanasan, inti, dan pendinginan dengan durasi total ± 7 menit dan tempo musik 100–

110 BPM, yang sesuai dengan kategori latihan intensitas sedang sebagaimana direkomendasikan oleh *American College of Sports Medicine (ACSM, 2018)*.

Unsur gerak mencakup komponen kebugaran utama: *strength (kekuatan)*, *endurance (daya tahan)*, *flexibility (kelenturan)*, *balance (keseimbangan)*, dan *agility (kelincahan)*, yang diintegrasikan dengan elemen estetika tari seperti kesatuan (*unity*), variasi (*variety*), dan keseimbangan ritmis. Hal ini menjadikan senam tidak hanya bermanfaat secara fisiologis, tetapi juga memberi pengalaman artistik yang menyenangkan.

Penggunaan musik dengan nuansa Lampung EDM terbukti meningkatkan semangat, ritme, dan keterlibatan emosional peserta. Integrasi unsur budaya lokal memperkuat dimensi identitas dan kebersamaan kampus, sejalan dengan prinsip *cultural-based exercise innovation* (Karageorghis & Priest, 2012). Dari sisi sosial dan institusional, *Senam UNILA Be-Strong versi Moderate* berpotensi besar untuk menjadi ikon aktivitas fisik kampus, sekaligus mendukung implementasi program nasional Kampus Sehat (Kemenkes RI, 2021) dengan menanamkan budaya olahraga yang inklusif, rekreatif, dan berbasis nilai lokal.

Dengan demikian, *Senam UNILA Be-Strong versi Moderate* tidak hanya menjadi model senam kreasi yang efektif meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga merupakan wujud sinergi antara ilmu, seni, dan budaya dalam promosi kesehatan sivitas akademika. Keberhasilan pengembangan ini menunjukkan bahwa penerapan model ADDIE dalam ranah seni gerak dan olahraga dapat menghasilkan produk inovatif yang *scientifically grounded* sekaligus *culturally embedded*.

E. Referensi

- Addawiyah, R., & Kasriman, K. (2023). Peran Sekolah Dalam Pembentukan Karakter Disiplin ACSM. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Adshhead, J. (1988). *Dance Analysis: Theory and Practice*. London: Dance Books.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2021). *Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). *The Health Belief Model*. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (pp. 45–65). Jossey-Bass.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Kampus Sehat Indonesia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga.
- Langer, S. K. (1953). *Feeling and Form: A Theory of Art Developed from Philosophy in a New Key*. Scribner.
- Molenda, M. (2003). In Search of the Elusive ADDIE Model. *Performance Improvement*, 42(5), 34–37.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113.
- Sutopo, D., & Nugraha, A. (2022). Pengembangan senam kreasi daerah sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani berbasis budaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 22–34.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., & Martin, O. V. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91–117.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.