

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SENAM KEBUGARAN
BERBASIS TARIAN KREASI ACEH**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**BASYARUDIN ACHA
9904918015**

**Disertasi Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

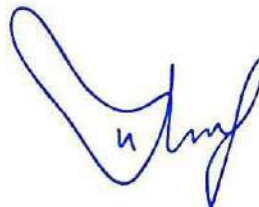
**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYRATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co-Promotor



Dr. Yasep Setiikarnawijaya, M.Kes.
Tanggal: 17 Agustus 2023



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
Tanggal: 17 Agustus 2023

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

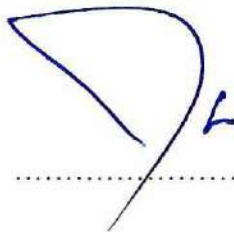
WJ
-

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
(Ketua)



22-08-2023

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.
(Sekretaris)



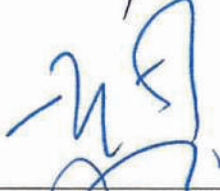






17 Agustus 2023

Nama : Basyarudin Acha
No. Registrasi : 9904918015
Angkatan : 2018
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani
Tgl. Lulus :

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Basyarudin Acha
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani
No. Registrasi : 9904918015

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)		22/08/2023
2.	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Koordinator Prodi)		18 Agustus 2023
3.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. (Promotor)		17 Agustus 2023
4.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Co-Promotor)		17 Agustus 2023
5.	Dr. Hernawan, SE, M.Pd. (Penguji)		17 Agustus 2023
6.	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO. (Penguji)		18 Agustus 2023
7.	Prof. Dr. Nyak Amir, M.Pd. (Penguji Luar)		18 Agustus 2023

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SENAM KEBUGARAN BERBASIS TARIAN KREASI ACEH

Basyarudin Acha

Basyarudinacha_9904918015@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seorang individu untuk memenuhi kebutuhan biasa serta tuntutan yang tidak biasa dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara efektif tanpa merasa terlalu lelah dan masih memiliki energi yang tersisa untuk kegiatan bersantai dan rekreasi. Saat ini kondisi kebugaran masyarakat Indonesia cenderung sangatlah menurun, semua ini dikarenakan kurangnya kesadaran akan perlunya kebugaran bagi tubuh. Hal ini terjadi dikarenakan perkembangan dan kemajuan teknologi yang ada saat ini, serta kurangnya ruang lingkup khusus untuk melakukan aktifitas kebugaran dan terbatasnya media dalam meningkatkan kebugaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan senam kebugaran berbasis tarian kreasi Aceh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan *research and development* (R&D) dari Borg and Gall. Subyek penelitian ini adalah siswa SMP Kota Langsa, Aceh Timur dan Aceh Tamiang. Adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah: 1) analisis kebutuhan, 2) validasi ahli, 3) uji coba kelompok kecil, 4) uji coba kelompok besar, dan 5) Uji efektivitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu jogging 1600 M. Analisis data dalam penelitian ini Uji N-Gain Skor dan menggunakan metode statistik menggunakan SPSS untuk melihat efektivitas dari model. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada kelompok eksperimen dari pada kelompok kontrol, diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 77.56 atau 77% termasuk dalam kategori **Efektif**. Sementara untuk nilai rata-rata N-Gain score kelompok kontrol adalah sebesar 41.46 atau 41% termasuk dalam kategori **Tidak efektif**.

Kata Kunci: Penelitian Pengembangan, Model Latihan, Senam Kebugaran

DEVELOPMENT OF A FITNESS GYMNASTICS TRAINING MODEL BASED ON ACEH CREATION DANCE

Basyarudin Acha

Basyarudinacha_9904918015@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Physical fitness is the ability of an individual to meet the ordinary needs as well as the unusual demands of daily life effectively without feeling overly tired and still have energy remaining for leisure and recreational activities. At present the fitness condition of the Indonesian people tends to greatly decrease, all of this is due to a lack of awareness of the need for fitness for the body. This is due to current developments and technological advances, as well as the lack of specific scope for fitness activities and limited media to increase fitness. The purpose of this study was to produce a fitness gymnastics training model based on Aceh's dance creations. The method used in this research is the research and development (R&D) research method from Borg and Gall. The subjects of this study were junior high school students in Langsa City, East Aceh and Aceh Tamiang. The stages in this research and development are: 1) needs analysis, 2) expert validation, 3) small group trials, 4) large group trials, and 5) effectiveness tests. The instrument used in the study was jogging 1600 M. Data analysis in this study was the N-Gain Score Test and statistical methods using SPSS to see the effectiveness of the model. The results of the data analysis showed that there was an increase in the experimental group compared to the control group, the experimental group obtained an average value of 77.56 or 77% included in the Effective category. Meanwhile, the average N-Gain score for the control group was 41.46 or 41% included in the Ineffective category.

Keywords: Development Research, Training Models, Fitness Gymnastics

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Basyarudin Acha
NIM : 9904918015
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2018
Semester : 118 (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 10. Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



(Basyarudin Acha)

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Basyarudin Acha
NIM : 9904918015
Tempat/Tanggal Lahir : Aceh Tenggara, 28 Desember 1989
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “Pengembangan Model Latihan Senam Kebugaran Berbasis Tarian Kreasi Aceh” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan semua sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Agustus 2023

Peneliti



Basyarudin Acha



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Basyarudin Acha
NIM : 9904918015
Fakultas/Prodi : Program Pascasarjana S3 Pendidikan Jasmani
Alamat email : basyarudin_acha@unsam.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI

BERBASIS TARIAN KREASI ACEH

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 9 Januari 2024

Penulis

(
Basyarudin Acha
)

Kata Pengantar

Kata-kata pertama dan yang paling utama memuji dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT selalu penulis panjatkan. Tidak lupa kepada Nabi Allah yaitu Muhammad yang telah menyamapaikan wahyu-Nya. Berkat hidayat dan rahmatnya penulisan Disertasi yang berjudul Latihan Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis tarian Kreasi Aceh dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah banyak membantu, memberikan masukan dan memotivasi selama proses pembuatan proposal disertasi ini:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si serta para Wakil Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Dedi Purwana, M. Bus, Beserta Wakil Direktur
3. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
4. Dr. Yasep Setia Karnawijaya, M.Kes Selaku Promotor
5. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Co-Promotor
6. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku penguji
7. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd. M.Pd. AIFO. selaku penguji
8. Dosen S3 Pendidikan Jasmani Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan bimbingan dan masukan
9. Bagian administrasi Prodi dan Pascasarjana
10. Rektor Universitas Samudra dan seluruh Civitas Akademik.
11. Dekan FKIP Unsam Khususnya seluruh dosen Pendidikan Jasmani
12. Ibunda Afrida dan Ayahanda Nurkasmadi yang telah melahirkan, merawat, mendidik, dan selalu memberikan dukungan dan motivasi baik finansial moril maupun spiritual dari mulai lahir sampai sekarang.
13. Abang, Kakak, dan Adik tercinta yang selalu mendukung dalam setiap langkah yang saya ambil.

14. Istri tercinta Aida Humaira da Ibu Mertua yang selalu memberikan kekuatan baik moril maupun spiritual.
15. Mahasiswa S3 Pendidikan Jasmani Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta Khususnya angkatan tahun 2018
16. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Disertasi saya
17. Kepada kawan dan sahabat yang berada di Jakarta Khususnya Murti, Ari Tabari, bang Bachtiar, Ade, Johaidah Mistar bang Arham dan bang Sugiarto.

Semoga hasil karya yang saya tuliskan dalam bentuk disertasi ini dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kemajuan Pendidikan dan olahraga khususnya dalam pengembangan kebugaran. Penulisan disertasi ini jauh dari kata sempurna, banyak yang harus digali, dikembangkan dan diperbaiki untuk kesempurnaannya penulis sangat terbuka untuk saran dan kritiknya dalam penulisan disertasi ini.

Terima Kasih

Basyarudin Acha

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN PROMOTOR.....	ii
LEMBAR PERNYATAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Fokus penelitian	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian	5
F. State of The Art.....	6
G. Roadmap Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Konsep Pengembangan Model	10
1. Model Borg and Gall	12
2. Model Dick and carey	18
3. Model Jerold E. Kamp	21
4. Model Gerlacch and Ely	23
5. Model Assure	27
6. Model Addie	29
7. Model Sugiyono.....	31
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	33
C. Kerangka Teorotik	34
1. Kebugaran Jasmani	34
2. Senam	69
3. Tarian Aceh.....	71

D. Rancangan Model	79
--------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 81

A. Tujuan Penelitian	81
B. Waktu dan Tempat Penelitian	81
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan	81
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	82
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	82
F. Instrumen Test	86

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 87

A. Hasil Pengembangan Model	87
1. Pengembangan Model Latihan	87
2. Draft Awal Model	89
3. Draft Perbaikan Model Latihan yang Dikembangkan	90
B. Validasi Ahli	117
1. Model Setelah Validasi Ahli I	118
2. Model Setelah Validasi Ahli II	124
3. Model Setelah Validasi Ahli III.....	130
4. Uji Coba Kelompok Kecil	136
5. Uji Coba Kelompok Besar	139
6. Uji Efektifitas.....	143
7. Pembahasan	146
8. Keterbatasan Penelitian.....	147

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN148

A. Kesimpulan	151
B. Saran.....	151

DAFTAR PUSTAKA.....	150
LAMPIRAN.....	158
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	201

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 4.1 Draft Awal Model	89
Tabel 4.2 Rangkuman Model Latihan Setelah Validasi Ahli I.....	118
Tabel 4.3 Rangkuman Model Latihan Setelah Validasi Ahli II.....	124
Tabel 4.4 Rangkuman Model Latihan Setelah Validasi Ahli III	130
Table 4.5 Temuan penelitian Uji Coba Kelompok Kecil	136
Table 4.6 Temuan penelitian Uji Coba Kelompok Besar	139
Table 4.7 Uji N gain.....	144
Table 4. 8 Uji <i>Tests of Normality</i>	145
Table 4.9 Uji Independent Samples Test	145

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Visualisasi Keterhubungan Variabel Kebugaran Jasmani	7
Gambar 1.2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (<i>Co-Occurrence</i>)....	7
Gambar 1.3 Road Map Penelitian	9
Gambar 2.1 Desain Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall.....	14
Gambar 2.2 Desain Penelitian dan Pengembangan Model Dick & Carey	18
Gambar 2.3 Desain Penelitian dan Pengembangan Model Jerold E. Kamp.....	21
Gambar 2.4 Desain Penelitian dan Pengembangan Model Gerlach dan Ely	24
Gambar 2.5 Desain Penelitian dan Pengembangan Model ASSURE	28
Gambar 2.6 Desain Model Penelitian dan Pengembangan (R&D) Sugiyono	31
Gambar 2.7 Posisi Anatomi	61
Gambar 2.8 Anatomi Bidang Eksis Tubuh	63
Gambar 2.9 Gerakan Fleksi PadaBahu, Panggul dan Lutut	65
Gambar 2.10 Gerakan Ekstensi pada bahu, Panggul dan Lutut.....	66
Gambar 2.11. Gerakan Abduksi pada Bahu, Panggul dan Lutut	66
Gambar 2.12. Gerakan Adduksi pada Bahu, Panggul dan Lutut	67
Gambar 2.13. Gerakan berputar pada columna vertebralis dangerakan endo rotasi dan ekso rotasi pada ekstremitas inferior.....	67
Gambar 2.14 Gerakan Sirkumduksi Pada Bahu	68
Gambar 2.15 Anatomi Keseluruhan	68
Gambar 2.16 Tarian Likok Pulo	74
Gambar 2.17 Tarian Malelang	75

Gambar 2.18 Tarian Seudati	75
Gambar 2.19 Tarian Ranub Lampuan.....	76
Gambar 2.20 Desain Model Tarian Kreasi Aceh.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran I Uji Efektifitas	158
Lampiran II Daftar Peserta	161
Lampiran III Dokumentasi pengembangan model	165
Lampiran IV Dokumentasi Penelitian	194
Lampiran V Izin Melakukan penelitian	197