

---

**PENGEMBANGAN MODEL AKTIFITAS KEBUGARAN HARIAN BERBASIS  
TARIAN TRADISIONAL ACEH**

***DEVELOPMENT OF A DAILY FITNESS ACTIVITY MODEL BASED ON  
ACEH TRADITIONAL DANCE***

Basyarudin Acha<sup>1</sup>, Andi Nova<sup>2</sup>, Myrza Akbari<sup>3</sup>, Muhajjir Syahputra<sup>4</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra Aceh

Correspondence author: [Basyarudin\\_acha@unsam.ac.id](mailto:Basyarudin_acha@unsam.ac.id)

---

**Abstrak**

Kebugaran merupakan sebuah hal penting bagi setiap insan manusia. Tubuh yang bugar bisa di dapatkan dengan melakukan berbagai aktifitas olahraga dan secara khusus dengan latihan kebugaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur kebugaran anak usia SMP dengan model latihan kebugaran yang berbasis tari kreasi Aceh. Model latihan yang digunakan ialah tarian kreasi aceh dengan durasi 8 menit. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D dari Borg and Gall. 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. Uji kecil di lakukan dengan jumlah siswa 20 orang, uji besar 150 orang dan uji efektifitas sebanyak 35 orang dalam jangka waktu 16 kali pertemuan dengan durasi 4 kali pengulangan dalam sekali pertemuan. Instrumen test kebugaran ini menggunakan Rockpot test. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik paired sample t-test dan independent sample t-test untuk melihat efektivitas dari model latihan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dari pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen sebesar 42,12 atau 42% lebih efektif dari kelompok kontrol dengan nilai 37,35 atau 37 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa model aktivitas kebugaran harian berbasis tarian tradisional aceh efektif untuk meningkatkan kebugran anak usia SMP.

**Kata Kunci:** Aktivitas kebugaran; tarian tradisional aceh; R & D.

**Abstract**

*Fitness is an important thing for every human being. A fit body can be obtained by doing various sports activities and specifically by fitness training. The aim of this research is to measure the fitness of junior high school age children using a fitness training model based on dance creations from Aceh. The training model used is the Aceh creative dance with a duration of 8 minutes. The method used in this research is R&D from Borg and Gall. 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 small test was carried out with 20 students, the large test was 150 people and the effectiveness test was 35 people over a period of 16 meetings with a duration of 4 repetitions in one meeting. This fitness test instrument uses the Rockpot test. The data analysis technique in this research uses the paired sample t-test and independent sample t-test statistical methods to see the effectiveness of the training model. The results of data analysis show that there was a higher improvement in the experimental group than in the control group with an average posttest score for the experimental group of 42.12 or 42% more effective than the control group with a score of 37.35 or 37%. So it can be concluded that the daily fitness activity model based on traditional Acehnese dance is effective for improving the fitness of junior high school age children.*

**Keyword:** daily fitness activity; traditional Aceh dance; R & D.

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan zaman yang terjadi sekarang ini mewajibkan manusia untuk selalu terus mengembangkan kemampuan dirinya, baik dari aspek fisik, pengetahuan, sosial dan juga emosionalnya. Hal ini terjadi salah satunya adalah karena faktor perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mengalami perkembangan dengan begitu pesat, yang mengharuskan manusia sebagai pelaksana dapat menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut. Salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam menanggulangi hal tersebut adalah dengan diberlakukannya kebijakan-kebijakan yang menuntut terwujudnya masyarakat yang mampu bersaing dan menyesuaikan diri dengan perubahan dan perkembangan zaman, dengan belandaskan pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Seiring berjalannya waktu dan kemajuan jaman masyarakat mulai memahami akan pentingnya berolahraga bagi kesehatan tubuh. Pada umumnya masyarakat melakukan aktivitas olahraga di waktu luang atau hari libur, dengan melakukan aktivitas jalan kaki, bersepeda, *jogging*, dan olahraga ringan lainnya. Olahraga yang bersifat ringan tidak lah bisa memberikan dampak kebugaran kepada tubuh yang signifikan, melainkan olahraga yang dikombinasi dengan gerakan-gerakan yang mengarah ke bagian otot-otot tertentu guna meningkatkan kebugaran jasmani dan kekuatan otot. Dengan adanya program latihan yang terukur serta berada pada porsinya maka setiap orang dapat melakukannya dengan mudah dan memberikan dampak baik bagi peningkatan kebugaran tubuh. Oleh karena itu, program latihan dan intervensi yang menargetkan peningkatan aktivitas fisik individu menjadi tema yang berulang dalam agenda pembuat kebijakan di seluruh dunia (Heath et al. 2012; Brechot, 2017). Aktifitas jasmani pada anak wajib diberikan, mengingat bahwa fisik menjadi landasan dasar untuk memiliki tubuh yang sehat, sehingga di harapkan tumbuh kembang anak saat ini dapat sempurna, baik fisik, mental dan itelegensi anak (Ortega Ruiz castillo 2010). Ketidak aktifan fisik merupakan faktor resiko yang dimodifikasi untuk penyakit kardiovaskuler dan berbagai penyakit kronis lainnya, termasuk diabetes meletus, kanker, obesitas, hipertensi, penyakit tulang dan sendi serta depresi (Warburton Nicol & Bredin, 2017).

Model adalah suatu yang menggambarkan adanya pola pikir. Sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Model di pandang sebagai upaya dan bentuk dalam melenkapi sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi dan representasi dari variabel-variabel yang terdapat didalam teori. Yang menyatakan model adalah sebuah teori deskriptif naratif untuk menggambarkan prosedur atau langkah-langkah dalam mencapai suatu tujuan khusus, dan langkah-langkah tersebut dapat dipergunakan untuk mengukur keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai suatu tujuan penelitian (You Chen Fie-Chuan 2020). Kegiatan pengembangan didasarkan oleh empat alasan utama antara lain, mengembangkan bentuk yang sudah ada, membuat atau menciptakan produk baru, memodifikasi atau mengubah bagian-bagian yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan menggabungkan elemen-elemen penting dari produk yang ada dengan produk yang lain (Yaumi, 2018). Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk menciptakan suatu produk yang baru atau mengembangkan produk yang telah diciptakan dengan berlandaskan pada analisis kebutuhan yang ada di lapangan (Tangkudung & Aini, 2018). Aktifitas jasmani pada anak wajib diberikan, mengingat bahwa fisik menjadi landasan dasar untuk memiliki tubuh yang sehat, sehingga di harapkan tumbuh kembang anak saat ini dapat sempurna, baik fisik, mental dan itelegensi anak (Ortega Ruiz Castillo, 2010). Dalam

kegiatan tradisional banyak terdapat unsur-unsur kebugaran, namun terkadang banyak masyarakat yang tidak tau dan tidak pernah mau tau, maka dari itu dalam pengembangan model ini peneliti mencoba mengembangkan model latihan kebugaran yang berbasis tari kreasi Aceh seperti mana yang di ungkapkan dalam buku belajar ketreampilan gerak dimana selain melihat efek kebugaran juga untuk meningkatkan kearifan local. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 ayat 4, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga bisa dijadikan aktivitas rekreasi fungsional yang kompleks, yang penting dalam kehidupan dewasa maupun muda yang dapat berfungsi sebagai hasil kemampuan (Hobusch et. al 2019).

Kebugaran Jasmani sangat diperlukan, dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki Kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani dengan kategori rendah (Saputra, M.F et al, 2021). Aktifitas fisik yang semakin padat dalam pekerjaan sehari-hari membuat orang terkadang lupa untuk berolahraga dan cenderung mengabaikan hal tersebut (Aminuddin et al, 2021).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengembangkan model aktivitas kebugaran dengan basis tari tradisional aceh pada usia SMP. Dengan memahami pentingnya kebugaran ini, kita dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk memotivasi dan membimbing siswa dasar dalam mencapai tingkat kebugaran yang optimal, baik untuk kesehatan pribadi maupun untuk peningkatan prestasi secara akademik maupun non akademik.

## **METODE.**

Penelitian ini akan dilaksanakan di sekolah menengah pertama Kota Langsa Aceh. Penelitian ini akan dilaksanakan selama tiga bulan, mulai dari bulan Juli 2021 sampai dengan Oktober 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah pengembangan (*research and development*) disingkat R & D merupakan proses penelitian yang diterapkan untuk mengembangkan dan atau mevalidasi produk. Adapun langkah-langkah yang disebut sebagai siklus R & D, mulai dari mempelajari temuan penelitian yang ada hubungannya dengan produk yang akan dikembangkan, kemudian mengembangkannya, mengujinya, memperbaiki kekurangan, dan dilakukan pengujian kembali, setelah itu memproduksinya. Model penelitian dan pengembangan atau R & D adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi suatu produk, terkadang penelitian ini juga dapat disebut *research based development* yang bertujuan untuk meningkatkan suatu kualitas latihan. Selain itu R&D juga bertujuan untuk menemukan sesuatu hal yang baru melalui *basic research* sebagai upaya untuk menjawab pertanyaan tentang masalah yang bersifat praktis melalui *applied research* dalam upaya untuk meningkatkan praktek latihannya (Borg & Gall).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan kebugaran ini bertujuan untuk menghasilkan model gerak untuk meningkatkan kebugaran, Hasil pengembangan latihan kebugaran ini ditulis dalam bentuk naskah atau pedoman langkah-langkah latihan kebugaranyang disertai dengan variasi aktivitasnya, sehingga dapat lebih dipahamai dan dipelajari dalam situasi sendiri, berpasangan ataupun kelompok. Namun sebelum model pembelajaran tersebut dihasilkan, ada 10 tahapan kegiatan yang dapat dipaparkan berikut ini.

### 1. Analisis Kebutuhan

Berlandaskan pada teori pengembangan model yang penulis jadikan dasar dalam perancangan pembuatan produk adalah pertama melakukan studi pendahuluan atau studi analisis kebutuhan. Tujuan utama yang hendak diungkapkan dalam tahap ini adalah diantaranya, seberapa penting pengembangan model latihan kebugaran, endala dan dukungan apa saja yang ditemui dalam pengembangan model latihan kebugaran.

### 2. Perencanaan (Planning) Penelitian

Setelah mendapatkan hasil kesimpulan dari analisis kebutuhan, selanjutnya peneliti mulai melakukan perencanaan dalam pengembangan produk. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang didapat bahwa perlu adanya pengembangan model latihan kebugaran yang sesuai dengan tahapan latihan baik individu, berpasangan dan, sehingga proses timbal balik akan langsung dilakukan pada saat proses latihan. Dalam tahap perencana penelitian ini, peneliti membentuk tim sesuai dengan bidang keahlian dan menyiapkan beberapa fasilitas yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan pembelajaran nanti, seperti, alat latihan, Kamera, Draf Model yang dikembangkan, 4 Draf evaluasi model, dan 5 Draf instrumen test

### 3. Pengembangan Produk Awal

Model latihan Kebugaran yang akan di kembangkan:

Duduk	Berdiri	Kombinasi
- Rapai Geleng	- Suedati (laki-laki)	- Tarek pukat
- Atoeh Jaroe	- Lawuet (perempuan)	- Tarik Pho
- Ratep Meuseukat	- Rapai Pase	- Ranup Lampuan
- Ratoeh Bantai	- Silat Gelombang	- Rubani Wahit
- Ratoeh Taloe		
- Likok Pulo		
- Didong		
- Dalil Khairat		

#### 4. Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah melakukan pengembangan produk awal yang di dalam tahapanya dilakukan validasi ahli (expert judgment), selanjutnya peneliti melakukan uji coba produk pada kelompok kecil. Pada uji coba ini peneliti melibatkan sebanyak 20 orang siswa SMP.

#### 5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah uji coba pada kelompok kecil dilakukan dan mendapatkan beberapa catatan serta masukan dari responden dan guru, maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi terhadap model yang dikembangkan. Berikut adalah rangkuman dari hasil uji coba kelompok kecil yang direvisi berdasarkan catatan lapangan, masukan dan saran dari pihak terkait sebagai berikut: Gerakannya sangat menyenangkan dan musiknya juga sangat khsa, disarankan waktu pelaksanaannya le ih di perpanjang.

#### 6. Uji Coba Kelompok Besar

Setelah melakukan revisi tahap I berdasarkan catatan lapangan, masukan dan saran, pada uji coba kelompok kecil, maka tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan pengujian model yang dikembangkan kepada kelompok yang lebih besar. Uji kelompok besar ini melibatkan sebanyak 150 orang siswa sebagai respondennya, yang terdiri dari beberapa SMP se Kota langsa, Aceh Timur dan Aceh Tamiang dan juga melibatkan guru pendidikan jasmaninya.

#### 7. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Setelah melakukan uji coba pada kelompok besar, dan mendapatkan beberapa catatan dan masukan di lapangan dari beberapa tenaga pengajar dan responden, maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi tahap II terhadap model latihan yang dikembangkan. Hal ini berguna sebagai dasar bahan evaluasi dalam penyempurnaan produk yang akan diterapkan pada pengujian efektivitas di tahap selanjutnya.

#### 8. Uji Efektivitas Model

Setelah melaksanakan beberapa rangkaian proses pengembangan model latihan ini, mulai dari menganalisis kebutuhan sampai uji coba kelompok besar dan melakukan revisi tahap II, serta melakukan serangkaian uji pakar dan uji kelayakan instrumen, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji efektivitas guna mengetahui apakah model ini efektif untuk diberikan atau tidak. Hasil dari uji efektivitas ini nantinya akan memberikan kesimpulan kepada peneliti sekaligus memberikan jawaban bahwa model yang dikembangkan ini layak atau tidak untuk diproduksi dan diterapkan pada siswa.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreEks	17	4	35	39	36.65	1.057
PostEks	17	6	40	46	42.12	1.495
PreKon	17	2	34	36	35.59	.618
PostKon	17	5	35	40	37.35	1.320
Valid N (listwise)	17					

Berdasarkan tabel 1 hasil deskriptif data diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) pretest eksperimen sebesar 36,65 sedangkan nilai rata-rata pretest kontrol sebesar 35,59. Untuk nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen diperoleh nilai 42,12 sedangkan nilai rata-rata posttest kelompok posttest kontrol diperoleh nilai 37,35.

Uji independent t test dilakukan untuk melihat ada tidaknya hasil posttest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Uji Independent Sample T test

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil_teskur	Equal variances assumed	.084	.774	9.850	32	.000	4.765	.484	3.779	5.750
	Equal variances not assumed			9.850	31.517	.000	4.765	.484	3.779	5.751

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai sig. 2 tailed sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata tes dan pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Data Posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

		<b>Group Statistics</b>			
Kelas		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error Mean</b>
Hasil_teskur	posttest eksperimen	17	42.12	1.495	.363
	posttest kontrol	17	37.35	1.320	.320

Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen sebesar 42,12 atau 42% lebih efektif dari kelompok kontrol dengan nilai 37,35 atau 37 %.

### 9. Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir

Setelah melakukan pengujian efektivitas model dan mendapatkan hasil atau temuan secara empiris bahwa produk model latihan kebugaran bagi siswa yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan hasil latihan kebugaran para siswa. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa produk model latihan kebugaran ini dapat dan layak untuk diterapkan dan digunakan meningkatkan kebugaran.

## 10. Desiminasi dan Implementasi

Model latihan kebugaran siswa ini sebagai produk akhirnya telah peneliti sebarluaskan baik secara offline maupun online. Diseminasi dalam publikasi artikel baik jurnal International maupun jurnal Nasional.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari beberapa kajian, mulai dari analisis kebutuhan, pengujian validasi oleh para ahli, uji coba lapangan dan uji efektivitas, serta kajian dari hasil pembahasan penelitian dan pengembangan terhadap produk model latihan kebugaran siswa ini, maka dapat ditarik kesimpulan, produk pengembangan model latihan kebugaran bagi siswa ini dapat dilakukan dan diterapkan dalam proses latihan, pengembangan model latihan kebugaran efektif untuk meningkatkan kebugaran para siswa.

## REFERENSI

- Aminuddin, Awaluddin, Ismail, A., & Suhardianto. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *MEGA PENA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 42-52. <https://doi.org/10.37289/mp.v1i1.15>
- Acut Nyak intan. (2010) Kumpulan tari Masa Perang. Balai Pe- lestarian Nilai Budaya Banda Aceh.
- Edi Sedyawati 1986 "Tari sebagai Salah Satu Pernyataan Budaya" dalam Departemen Pendi- dikan dan Kebudayaan (Penyunting) Pengetahuan Elementer Tari dan Be- berapa Masalah Tari. Jakarta: Depar- temen Pendidikan dan Kebudayaan
- Essi Hermaliza 2014 Seudati di Aceh. Banda Aceh: Balai Pe- lestarian Nilai Budaya Banda Aceh.
- Hasanuddin Yusuf Adan 2014 Islam dan Sistem Pemerintahan di Aceh Masa Kerajaan Aceh Darussalam, edisi cetakan kedua. Banda Aceh: Yayasan PeNa Divisi Penerbitan.
- Heath, G. W., D. C. Parra, O. L. Sarmiento, L. B. Andersen, N. Owen, S. Goenka, F. Montes, and R. C. Brownson. 2012. "Evidence-Based Intervention in Physical Activity: Lessons from around the World." *The Lancet* 380 (9838): 272-281. doi:10.1016/S0140-6736(12)60816-2.
- Hobusch, Gerhard M.; Cernakova, Miroslava; Puchner, Stephan E.; Kolb, Alexander; Panotopoulos, Joannis; Windhager, Reinhard (2019). Sports activity after soft tissue sarcoma of the lower extremity. *Disability and Rehabilitation*, 1-6. doi:10.1080/09638288.2018.1520929.
- Katzmarzyk, P. T., N. Gledhill, and R. J. Shephard. 2000. "The Economic Burden of Physical Inactivity in Canada." *Canadian Medical Association Journal* 163 (11): 1435-1440.

- Lawson, H., & Placek, J. (2013). *Journal of Physical Education and Recreation*, (April 2015). <https://doi.org/10.1080/00971170.1977.10620078>
- Lumpkin, A. (2017). *Introduction To Physical Education, Exercise Science, and Sport (Tenth)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Made Wirartha 2006 *Pedoman Penulisan: Usulan Penelitian, Skripsi, dan Tesis*. Yogyakarta: C.V. Andi Off set
- Marzuki (2021) *Sejarawan Senior Aceh, Juri Nasional Kearifan Lokal*
- Rusman. (2016). *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ortega, M., & Trigwell, K. Can “Blended Learning” Be Redeemed E-Learning. [http//doi.org/10.2304/elea.2005.2.1.2](http://doi.org/10.2304/elea.2005.2.1.2)
- Physical Activitiy Guidelines Advisory Committee. (2008) *Physical Activitiy Guidelines Advisory Committee Report*. Washington DC US. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00135.x>
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 52-60. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>
- Syamsudin, Muhammad (2011). *Adat dan Budaya Aceh, Rumoh Aceh, Aceh*
- Syarifah, Nyak Pang. (2001). *Adat dan Budaya Aceh, Cv. Bahara Lestari Nanggroe*
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung, J., Aini, K., & Tangkudung, A. (2018). *Metodologi Penelitian: Kajian Dalam Olahraga*. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/328601573\\_ME\\_TODOLOGI\\_PENELITIAN\\_Kajian\\_Dalam\\_Olahraga](https://www.researchgate.net/publication/328601573_ME_TODOLOGI_PENELITIAN_Kajian_Dalam_Olahraga).
- Widiastuti. (2015). *Belajar Keterampilan Gerak*. Depk: PT. Raja Grafindo Persada.
- You Chen Fie-Chuan (2020). *Competencies and qualitification for industrial design jobs: implications for design practive, education, and student careed guidance*
- Yusri, Saleh (2010). *Pengembangan Tari Kreasi Aceh, Serambi Indonesia*.