



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN

BERBASIS TARIAN KREASI ACEH

Basyarudin Acha, M.Pd | Dr. Yasep Setia | Karnawijaya, M.Kes

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd | Dr. Samsudin, M.Pd | Dr. M. Syamsul Taufik, M.Pd



Editor :

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN

BERBASIS TARIAN KREASI ACEH



eureka
media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-151-283-3



9 786231 512833

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN BERBASIS TARIAN KREASI ACEH

Penulis :

**Basyarudin Acha, M.Pd.
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.
Prof, Dr. Widiastuti, M.Pd.
Dr. Samsudin, M.Pd.
Dr. M. Syamsul Taufik, M.Pd.**

Editor :

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

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

- Penulis** : Basyarudin Acha, M.Pd
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
Prof, Dr. Widiastuti, M.Pd
Dr. Samsudin, M.Pd
Dr. M. Syamsul Taufik, M.Pd
- Editor** : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
- Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita
- Tata Letak** : Sakti Aditya, S.Pd., Gr.
- ISBN** : 978-623-151-283-3

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JULI 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya yang telah diberikannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Disertasi ini dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Kebugaran berbasis Tarian Kreasi Aceh”**.

Dalam penyusunan buku ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari segala pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu.

Akhirnya, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT. Selanjutnya semoga tulisan ini dapat dipersembahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan kelak dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Hakikat Kebugaran	1
B. Tariyan Aceh.....	12
BAB 2 MODEL LATIHAN KEBUGARAN KREASI ACEH	16
1. Latihan pemahaman music awal.....	16
2. Latihan gerakan pemanasan kedepan.....	17
3. Latihan gerakan pemanasan kedepan sudut kanan	17
4. Latihan gerakan pemanasan kedepan sudut kiri	18
5. Latihan gerakan pemanasan di tempat.....	18
6. Latihan gerakan pemanasan kebelakang.....	19
7. Latihan gerakan pemanasan kebelakang kanan	20
8. Latihan gerakan pemanasan kebelakang kiri	20
9. Latihan gerakan pemanasan kebelakang kedepan	21
10. Latihan gerakan pemanasan di tempat.....	22
11. Latihan gerakan pemanasan di tempat ke kanan.....	22
12. Latihan gerakan pemanasan di tempat ke kiri	23
13. Latihan gerakan pemanasan di tempat kedepan	23
14. Latihan pemahaman music inti	24
15. Latihan gerakan inti kedepan	24
16. Latihan gerakan inti kedepan kanan.....	25
17. Latihan gerakan inti kedepan kiri	25
18. Latihan gerakan inti kedepan, belakang, kiri dan kanan.....	26
19. Latihan gerakan inti kebelakang.....	27
20. Latihan gerakan inti kebelakang kanan	27
21. Latihan gerakan inti kebelakang kiri.....	28
22. Latihan gerakan inti kebelakang memutar	28
23. Latihan gerakan inti kebelakang variasi	29
24. Latihan gerakan inti di tempat.....	29
25. Latihan gerakan inti di tempat ke kanan	30
26. Latihan gerakan inti di tempat ke kiri.....	30
27. Latihan gerakan inti di tempat, kiri, kanan dan Variasi	31

28. Latihan gerakan inti kebelakang, kedepan dan di tempat.....	33
29. Latihan gerakan inti kebelakang, kedepan dan di tempat ke kanan.....	34
30. Latihan gerakan inti kebelakang kedepan dan di tempat ke kiri	36
31. Latihan gerakan inti putaran dan hayunan.....	38
32. Latihan gerakan inti putaran dan hayunan ke kanan depan.....	39
33. Latihan gerakan inti putaran dan hayunan ke kiri depan	40
34. Latihan gerakan inti putaran dan hayunan kiri, kanan depan belakang	41
35. Latihan pemahaman music pendinginan.....	43
36. Latihan pendinginan kedepan.....	43
37. Latihan pendinginan kedepan kanan	44
38. Latihan pendinginan kedepan kiri.....	44
39. Latihan pendinginan kebelakang.....	45
40. Latihan pendinginan kebelakang kanan	45
41. Latihan pendinginan kebelakang kiri.....	46
42. Latihan pendinginan di tempat.....	47
43. Latihan pendinginan di tempat samping kanan.....	47
44. Latihan pendinginan di tempat samping kiri	48
45. Latihan pendinginan kedepan, kebelakang dan di tempat.....	48
46. Latihan pendinginan kedepan, kebelakang dan di tempat samping kanan	50
47. Latihan pendinginan kedepan, kebelakang dan di tempat samping kiri.....	51
48. Latihan pendinginan variasi gerakan	53
BAB 3 INSTRUMEN KEBUGARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
TENTANG PENULIS	60



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



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Hakikat Kebugaran

Aktifitas jasmani wajib diberikan, mengingat bahwa fisik menjadi landasan dasar untuk memiliki tubuh yang sehat, sehingga diharapkan tumbuh kembang anak saat ini dapat sempurna, baik fisik, mental dan intelegensi anak (Ortega Ruiz castillo 2010). Ketidakaktifan 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). Hal ini harus dicegah agar dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan anak hanya berlangsung satu kali seumur hidupnya dan semua berjalan secara alamiah, walaupun anak akan tetap tumbuh dan berkembang secara alami tanpa ada aktifitas jasmani khusus.

Istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, karena pandangan para ahli tentang pengertian kebugaran jasmani berbagai persepsi, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur, (Lutan, 2007). Menjadi aktif secara fisik merupakan salah satu tindakan paling penting yang dapat dilakukan individu dari segala usia untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Piercy Etal 2018)

BAB 2

MODEL LATIHAN KEBUGARAN KREASI ACEH

1. Model 1

Latihan pemahaman music awal



- Tujuan** : Latihan ini menyesuaikan antara music dan gerakan
- Peralatan** : Alat music beserta perangkatnya
- Prosedur Pelaksanaan** : Latihan ini menyesuaikan antara music dan gerakan

BAB

3

INSTRUMEN KEBUGARAN

Instrumen Test

Instrumen yang digunakan adalah Single Test Test 1600 M kelompok umur 13-19 tahun.

Sebelum instrumen digunakan pada penelitian, maka agar dapat diketahui tingkat validitas dan reliabilitasnya dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada sampel atau subjek yang berbeda dengan subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Gilbert, S. W. (2011). *Model Based Science Teaching*. USA: NSTA Press.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. J. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2002). *Education Research: An Intruduction (Six)*. New York: Longman.
- Brechot, Marc; Nüesch, Stephan; Franck, Egon (2017). *Does sports activity improve health? Representative evidence using local density of sports facilities as an instrument*. *Applied Economics*, (), 1–14. doi:10.1080/00036846.2017.1296548
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- Chandler, T., Cronin, M., & Vamplew, W. (2002). *Sport and Physical Education: The Key Concepts*. New York: Routledge.
- Cooker, A. C. (2004). *Motor Learning and Control for Practitioners*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Heyward, V. H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. In: 3rd ed. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books (2011).
- 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.
- Husdarta, J. S. (2013). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Hassanuddin Yusuf Adan 2014 *Islam dan Sistem Pemerintahan di A- ceh Masa Kerajaan Aceh Darussalam*, edisi cetakan kedua. Banda Aceh: Yayasan PeNa Divisi Penerbitan.

- 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., and I. Janssen. 2004. "The Economic Costs Associated with Physical Inactivity and Obesity in Canada: An Update." *Canadian Journal of Applied Physiology* 29 (1): 90–115. doi:10.1139/h04-008.
- 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.
- Soboroff, I., & Harman, D. (2005). Novelty Detection : The TREC Experience. *Proceedings of Human Language Technology Conference and Conference on Empirical Methods in Natural Language Processing (HLT/EMNLP)*, 3(October),105–112.Retrieved from <https://www.aclweb.org/anthology/H05-1014/>.
- Sookermany, Anders McD; Sand, Trond Sveta; Girginov, Vassil (2019). *The physical fitness test discourse model. Cogent Social Sciences*, 5(1), -. doi:10.1080/23311886.2019.1615241
- Wilson, L. O. (2013). Models of Teaching. An Overview: Excactly are What Teaching Models and Why are They so Important to The Quality of Instruction.
- Yaumi, M. (2018). Penerapan Model Assure dalam Pengembangan Media dan Teknologi Pembelajaran PAI.
- You Chen Fie-Chuan. *competencies and qualitifcation for industrial design jobs: implications for design practive, education, and student careed guidance*

- Vanhelst, J. et al. Physical fitness reference standards in French youth: Te BOUGE program. *J. Strength Cond. Res.* 31(6), 1709–1718 (2016).
- Warburton, D. E., C. W. Nicol, and S. S. Bredin. 2006. "Health Benefits of Physical Activity: The Evidence." *Canadian Medical Association Journal* 174 (6): 801–809. doi:10.1503/cmaj.051351.
- Williams, M. J., Gibson, N. V, Sorbie, G. G., Ugbolue, U. C., Brouner, J., & Easton, C.
- (2021). Activation of the Gluteus Maximus During Performance of the Back Squat, Split Squat, and Barbell Hip Thrust and the Relationship With Maximal Sprinting. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 16–24. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002651>
- Wirth, K., Hartmann, H., Sander, A., Mickel, C., Szilvas, E., & Keiner, M. (2016). The impact of back squat and leg-press exercises on maximal strength and speed-strength parameters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1205–1212. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001228>
- Wolff, W., Bieleke, M., Martarelli, C. S., & Danckert, J. (2021). A Primer on the Role of Boredom in Self-Controlled Sports and Exercise Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637839>
- Wu, H.-W., Tsai, C.-F., Liang, K.-H., & Chang, Y.-W. (2019). Effect of Loading Devices on Muscle Activation in Squat and Lunge. *Journal of Sport*

TENTANG PENULIS



Basyarudin Acha lahir di Kutacane, Kabupaten Aceh Tenggara, Provinsi Aceh, 28 Desember 1989. Anak pertama dari empat bersaudara, pasangan Bapak Nurkasmadi dan Ibu Afrida. Menamatkan pendidikan di SD Negeri 12 Langsa Kec. Langsa Kota Tahun 2001, SMP Negeri 3 Kota langsa Tahun 2004, dan SMA Negeri 4 Langsa Tahun 2008 di Kota langsa, Propinsi Aceh.

Menyelesaikan Program Sarjana di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Syiah Kuala 2013, dan pada Tahun 2015 melanjutkan studi program magister pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Syiah Kuala, dan selanjutnya pada tahun 2018 berkesempatan untuk melanjutkan studi Program Doktor Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta sampai dengan saat ini. Penulis memiliki istri yang bernama Ny. Aida Humaira. Pada tahun 2017 penulis diangkat sebagai Dosen Tetap Di Universitas Samudra. Selain menjadi Dosen, penulis juga aktif sebagai pembina Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia (IMORI) Komisariat Provinsi Aceh, terlibat dipengurusan Komite Olahraga Indonesia Kota Langsa (KONI), aktif mejadi pengurus Persatuan Soft Ball dan Best Ball Provinsi Aceh dan Kota Langsa (Perbasasi), aktif sebagai Pengurus BAPOMI Aceh, Aktif di Ke peramukaan Kuartir Daerah Kota Langsadan aktif dibeberapa organisasi lembaga lainnya.