

**PERANAN OLAH TUBUH UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DALAM TARI PADA ANAK-ANAK SMP NEGERI 01 KARANGKOBAR****Yuli Setianingsih**

Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2014

Disetujui Mei 2014

Dipublikasikan Juni 2014

*Keywords:**Effect, Physical Exercise, Dance, Grade VII***Abstrak**

Untuk menunjang keterampilan gerak tari pada siswa SMP Negeri 01 Karangkobar perlu adanya latihan olah tubuh secara teratur dan benar sebelum pelatihan tari berlangsung, sehingga tubuh dapat disiapkan secara maksimal untuk melakukan aktivitas tari. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menjelaskan Proses latihan pembelajaran tari di SMP Negeri 01 Karangkobar, dan Untuk mengetahui dampak yang terjadi setelah anak-anak melakukan pelatihan olah tubuh. Lokasi penelitian dan sasaran penelitian yang dipilih peneliti adalah SMP Negeri 1 Karangkobardansiswa-siswa SMP Negeri 01 Karangkobarkelas VIIB,yang berlokasi di JL. Raya leksana,Kec. Karangkobar, Kab. Banjarnegara, Dalam penelitian ini jenis penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan.

Abstract

To support dance movement skills in students of SMP Negeri 01 Karangkobar need for fitness exercises regularly and correctly prior dance training took place, so that the body can be prepared optimally for dance activities. The purpose of this study was to understand and explain the process of learning dance training in SMP 01 Karangkobar, and to determine the impact that occurred after the children doing fitness training. Location of the study and research objectives selected researchers is SMP Negeri 1 Karangkobardansiswa-students of SMP Negeri 01 Karangkobarkelas VIIB, which is located at JL. Kingdom LEKSANA, district. Karangkobar, Kab. Banjarnegara, In this study the type of research uses descriptive qualitative research methods. Source of data used is based on the observation, interviews, and documentation. Analysis using data reduction, data display, and conclusion

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung B2 Lantai 2 FBS Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: Yulisetianingsih265@gmail.com

ISSN 2252- 6625

PENDAHULUAN

Kegiatan menari merupakan sebuah kegiatan yang sangat erat hubungannya dengan semua gerak anggota-anggota tubuh, tubuh adalah alatnya dan gerak sebagai medianya. Gerakan-gerakan tubuh yang dijadikan medianya mulai dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki. Gerakan tubuh tersebut harus dilatih secara rutin melalui latihan olah tubuh secara teratur, agar gerakan yang dihasilkan dapat sesuai dengan tarian yang akan dibawakan. Program latihan olah tubuh hendaknya dirancang agar dapat membangun kekuatan tubuh, mengembangkan kelenturan fisik, serta dapat merubah bentuk badan, membakar lemak, mengencangkan otot, dan berpenampilan indah dan menarik.

Tujuan utama dari latihan olah tubuh adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alat, sehingga tubuh telah siap melakukan aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik. Olah tubuh merupakan hal yang paling utama dalam pembelajaran tari, agar terciptanya peningkatan kualitas gerak tari. Latihan ini meliputi pemanasan atau persiapan, kelenturan tubuh, rasa siaga, pengenalan sikap-sikap dasar tari dan pengenalan gerak-gerak dasar tari.

Seorang penari harus rajin berlatih demi pencapaian kualitas gerak tubuhnya secara meyakinkan agar selalu dalam kondisi ideal. Karena bagaimanapun alat dan bahan ekspresi seorang penari adalah tubuhnya, dengan demikian yang harus dikuasai oleh seorang penari adalah tubuhnya sendiri. Gerak tidak terlepas dari tubuh, karena tubuh merupakan alat bagi seseorang untuk melakukan aktivitasnya, sehingga tidakheran jika seseorang penari sangat membutuhkan tubuh untuk mendapatkan gerakan-gerak yang indah.

Ada beberapa tahap cara melakukan olah tubuh diantaranya pemanasan, pendinginan, kelenturan, ketahanan, keterampilan, relaksasi. Pemanasan dimaksudkan untuk mengendorkan otot-otot tubuh dan melemaskan bagaian-bagaian badan, serta persendian dari kekuatan.

Pendinginan berguna untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh, pengenduran otot-otot dilakukan untuk memperbaiki kelenturan tubuh yang menegang akibat latihan inti. Kelenturan berfungsi untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dapat beraksi dengan lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan ini tidak menyebabkan cidera. Ketahanan berguna untuk mengembangkan kekuatan bagi respon otot, dalam latihan olah tubuh ketahanan ini difokuskan pada kekuatan otot perut, tangan. Keterampilan berfungsi untuk merupakan suatu bentuk latihan olah tubuh yang difokuskan pada ketrampilan, kecepatan dan kegesitan dan yang terahir adalah relaksasi ini bertujuan untuk melepaskan kekangan yang ada dalam tubuh melalui gerakan-gerakan tubuh yang teratur. Dari keenam tahapan tersebut harus agar tubuh benar-benar siap untuk menerima respon atau menerima tarian yang akan dimainkan.

Olah tubuh sangat berdampak positif bagi seorang penari, saat tubuh diolah dengan benar dan teratur maka akan menjadi kuat dan lentur. Karena tubuh adalah media yang paling utama dan penting dalam menari, ketika seorang penari sudah mempersiapkan tubuhnya dengan baik maka tubuh akan siap dalam melakukan setiap gerakannya. Melakukan olah tubuh berarti latihan bergerak dengan melakukan dasar-dasar gerak tari yang meliputi wiraga, wirama, wirasa dan bergerak membentuk tubuh dengan latihan peregangan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan tari pada setiap karakter tarian yang dibawakan.

Berdasarkan sumber data observasi yang dilakukan dari lingkungan mata pelajaran seni tari SMP Negeri 01 Karangkobar, peneliti akan menfokuskan penelitian pada anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar angkatan 2013 atau kelas VII, karena pada saat observasi berlangsung, anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar ketika memulai pelatihan tari mereka tidak melakukan olah tubuh secara teratur, mereka lebih asik bermain sendiri dari pada mempersiapkan badannya, sehingga dalam pelatihan tari mereka hanya menirukan gerakan-gerakan yang diajarkan oleh gurunya,

tanpa mereka sadari gerakan-gerakan tersebut tidak sesuai dengan karakter tarian yang seharunya mereka bawakan.

Penelitian ini akan membahas Tentang Dampak Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak SMP Negeri 01 Karangkobar, penelitian ini dirasa perlu dilakukan karena dalam pembelajaran tari, anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar tidak dapat menguasai badannya untuk melakukan teknik gerak tari, sehingga mereka dalam membawakan sebuah tarian tidak sesuai dengan karakter tarian yang dipelajari. Untuk mendorong munculnya sebuah karakter/keterampilan gerak dalam diri anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar sebelum menari, anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar akan dilatih untuk melakukan olah tubuh secara benar dan teratur.

Melihat permasalahan di atas agar pencapaian pelatihan tari di SMP Negeri 01 Karangkobar mendapatkan hasil yang maksimal perlu diperbaiki dengan menerapkan sistematika ketika akan melakukan pelatihan tari pada anak-anak, mereka diwajibkan untuk melakukan olah tubuh secara benar dan teratur, agar tubuh dapat siap menerima aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai alat ekspresi yang baik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelatihan olah tubuh di SMP Negeri 01 Karangkobar ?
2. Bagaimana dampak olah tubuh dalam pelatihan tari ?

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses latihan olah tubuh, sebelum melakukan pelatihan tari?
2. Untuk mengetahui dampak yang terjadi setelah anak-anak melakukan pelatihan olah tubuh?

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat akademik dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada pengembangan teori olah tubuh, menambah pengetahuan para pembaca tentang dampak olah tubuh terhadap gerak dalam tari dan memberikan dampak yang positif kepada penelitian yang lain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Semoga dapat menjadi bahan referensi bagi Guru Seni Tari di SMP Negeri 01 Karangkobar, untuk menunjang pembelajaran seni tari.

b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan siswa dalam mempraktikkan gerakan tari, sehingga gerakan yang dihasilkan dapat sesuai dengan tarian.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan semangat bagi para guru dan dapat menjadikan masukan di sekolah tersebut untuk menerapkan proses KBM, terutama mata pelajaran seni tari agar dapat memberikan mata pelajaran tari dengan baik, sehingga anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar dapat menari dengan baik dan benar, selain itu dapat memotivasi guru untuk melaksanakan penelitian-penelitian yang berkaitan dengan peningkatan prestasi belajar siswa.

d. Bagi peneliti

Hasil peneliti ini bermanfaat dan dapat memperluas wawasan peneliti mengenai pentingnya peranan olah tubuh sebelum mempraktikkan sebuah tarian, selain itu penelitian ini dapat dijadikan suatu pengalaman yang berharga dan dapat memberikan dorongan untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain.

Secara garis besar sistematika skripsi adalah sebagai berikut :

1. Bagaian awal Kata Pengantar dan Daftar Isi
2. Bagaian skripsi terdiri dari tiga bab, sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan, berisi tentang : Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Pembatasan Masalah, Rumusan

- Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan
- Bab II :Landasan Teori, berisi tentang : Pengertian Dampak, Dampak Olah Tubuh Bagi Tari, Pengertian Olah Tubuh, Tujuan Olah Tubuh, Manfaat Olah Tubuh, Materi Olah Tubuh,
- Bab III :Metodologi Penelitian, : Pendekatan Penelitian, Penentuan Lokasi, Teknik Pengumpulan Data.
- Bab IV : Hasil Penelitian, Pembahasan.
- Bab V : Penutup
- Kesimpulan
 - Saran

LANDASAN TEORI

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia dampak dapat diartikan sebagai 1) Benturan (nominal); 2) Pengaruh kuat yg mendatangkan akibat (baik negative maupun positif); 3) Benturan yg cukup hebat antara dua benda sehingga menyebabkan perubahan yg berarti dl momentum (pusa) system yg mengalami benturan itu.

Kemampuan maksimal seorang penari dalam melakukan olah tubuh dapat menentukan tingkat kualitas teknik tari yang ditampilkan. Sebuah tari akan dapat disajikan sesuai konsep garapan, salah satunya berhubungan dengan kematangan teknik tari. Apabila teknik tari tidak mumpuni, maka tari tidak akan dapat mengkomunikasikan konsep garapan kepada penonton. Inti dari permasalahan teknik adalah olah tubuh. Sebab itu, olah tubuh sangat berperanan penting dalam membentuk teknik penari (Indrayuda, 2009:23).

Penggunaan gerak tari, tubuh adalah instrumen atau alat. Sedangkan gerak adalah media yang akan diolah. Pencapaian teknik perlu didahului persiapan tubuh yang kuat dan lentur yang dipergunakan dalam mengungkapkan, mengekspresikan, dan menampilkan gerak yang diinginkan agar bisa tercapai dengan sempurna. (Rahmida Setiawati 2008:64).

Harsuki (2003:45), olahraga baik dilakukan, dalam arti upaya menyempurnakan maupun aktivitas fisik mencakup lima kegiatan yang beragam yaitu kesehatan, pendidikan jasmani, rekreasi, sport dan tari.

Menurut Bisri dalam HARMONI JURNAL PENGETAHUAN DAN PEMIKIRAN SENI yang berjudul Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (The Benefits Of Calisthenics For A Dancer) (2001:62), Olah Tubuh adalah sebagai berikut:

Gerak yang dilakukan dalam aktifitas olah tubuh, yaitu dimana seluruh organ tubuh kita dapat digerakan kearah lateral, frontal, maupun rotasi. Secara umum tubuh kita dapat dikelompokan menjadi empat bagaian yaitu, 1). Kepala; 2). Badan; 3). Lengan kanan dan kiri; 4) Tungkai kanan dan kiri. Dari keempat kelompok ini seluruhnya dapat digerakan kearah lateral yaitu yang sejajar dengan bidang tubuh kita atau ke kanan dan ke kiri, kearah frontal yaitu arah yang berlawanan dengan bidang tubuh kita atau ke depan dan ke belakang, rotasi yaitu gerak berputar pada setiap persendian.

Menurut Murgiyanto (1983:4) Sebagai seorang penari, harus menggunakan tubuhnya, baik dalam berekspresi maupun dalam menghayati/merasakan apa yang terjadi disekelilingnya. Oleh karena itu seorang penari harus sadar akan kemampuan, kelebihan dan kekurangan dari tubuh yang dimiliki, untuk kemudian melatihnya agar jangkauan gerakannya dapat lebih leluasa. Setiap gerakan dari setiap segmen tubuh harus dilatih secara bertahap dan kontinu yang meliputi dari ketiga aspek, yaitu: 1) Tenaga, hubungannya dengan stamina yang dimiliki untuk melakukan gerak cepat, keras, kencang dan lain-lain; 2) Ruang, dalam arti dimana dari sekmen tubuh dapat digerakan ke berbagai arah yang memakan/menepati ruang; 3) Waktu, durasi yang digunakan/ditempuh dalam melakukan latihan olah tubuh dan idealnya dalam waktu yang stabil, misalnya satu hari satu kali @ 60 menit.

Menurut Santoso (1986:1), menjelaskan tujuan dari olah tubuh adalah sebagai berikut :

1) Untuk mempersiapkan organ-organ dan otot-otot agar dapat selalu siap menerima semua aktivitas yang dilakukan; 2) Untuk meningkatkan kualitas gerak dan kesadaran estetik dalam belajar menari; 3) Untuk meningkatkan prestasi menari.

Beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan olah tubuh adalah mempersiapkan semua anggota tubuh agar siap dalam menerima semua aktivitas, sehingga meningkatkan kualitas gerak dan meningkatkan prestasi bagi seorang penari.

Menurut Sumedi Santoso (1986:1), manfaat olah tubuh adalah sebagai berikut: 1) Untuk menunjang dan membantu meningkatkan prestasi para penarinya; 2) Guna meningkatkan kemampuan dari organ-organ dan otot-otot tubuh; 3) Untuk menambah kualitas dalam tari; 4) Bagi orang yang mempunyai kelemahan otot-otot, latihan olah tubuh dapat membantu sebagai usaha penguasaan otot.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat olah tubuh yaitu untuk membantu meningkatkan kemampuan organ-organ dan otot-otot tubuh bagi seorang penari, sehingga dapat menambah kualitas dalam tari dan menghasilkan prestasi yang lebih baik bagi seorang penari.

Keterampilan menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Dari kata dasar terampil yang pengertiannya cakap dalam menyelesaikan tugas atau mampu dan cekatan.

M. Jazuli dalam bukunya Pendidikan Seni Budaya (2008:6), mengemukakan beberapa definisi tari yang telah diupayakan oleh para ahli adalah sebagai berikut : 1) Tari adalah gerak yang ritmis. Definisi yang singkat itu dikemukakan oleh Curt Sachs, seorang ahli sejarah dan musik dari jerman dalam bukunya *World History of the Dance*; 2) Tari adalah gerak-gerak yang diberi bentuk dan ritmis dari badan di dalam ruang. Definisi tersebut dikemukakan oleh seorang Belanda bernama Corrie Hartong dalam buku *Danskunts*; 3) Dalam buku *Dance Composition* yang ditulis oleh La Men dikatakan bahwa tari adalah

ekspresi subyektif yang diberi bentuk objektif; 4) B.P.A. Soerjodiningrat, seorang ahli tari Jawa dalam Babad Lan Mekaring Djoged Jawi mengatakan, bahwa tari adalah gerak-gerak dari seluruh anggota tubuh/badan yang selaras dengan bunyi musik (gamelan), diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud dan tujuan didalam tari; 5) Buku Djawa dan Bali : Dua Pusat Perkembangan Drama Tari Tradisional di Indonesia, Soedarsono mengemukakan bahwa tari adalah ekspresi manusia yang diungkapkan dengan gerak-gerak yang ritmis dan indah.

Beberapa definisi di atas, dapat ditemukan bahan baku atau bahan dasar atau juga sering disebut dengan elemen dasar tari yang terdiri dari gerak (bersumber dari tenaga), ruang (pola yang dibentuk oleh gerakan, waktu (irama dalam gerakan). Dari beberapa pengertian tari maka dapat disimpulkan bahwa tari adalah suatu rangkaian gerak yang indah dilakukan oleh tubuh sesuai dengan maksud dan tujuan atau ekspresi manusia itu sendiri.

METODE

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafah postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah Sugiono (2009:15). Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif sering disebut penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting), (Sugiono, 2009:14). Penelitian naturalistik dapat diartikan sebagai penelitian yang dilakukan pada latar alamiah (bukan laboratorium), yang menggunakan metode alamiah (pengamatan, wawancara, berfikir, membaca dan menulis) dan dalam cara ilmiah oleh orang-orang yang memiliki perhatian alamiah pada apa yang mereka teliti (praktisi seperti guru, konselor, administrator) (Williams 1995 dalam Sumaryanto 2007:82).

Penelitian deskriptif datanya berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka, (Moleong 2000:41). Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data

deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, (Bogdan dan Taylor dalam Moleong 2007:4).

Peranan Olah Tubuh dalam sebuah tarian dapat diketahui dengan pencapaian menggunakan pendekatan kualitatif. Dasar pendekatan kualitatif adalah lebih menekankan pada orientasi teoritis, artinya lebih berorientasi untuk mengembangkan atau membangun teori sebagai suatu cara memandang dunia. (Jazuli, 2001:21). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena menurut Endraswara (2003: 15), data yang diperoleh dari lapangan biasanya tidak terstruktur dan relatif banyak, sehingga memungkinkan peneliti untuk menata, mengkritisi dan mengklarifikasi yang lebih menarik melalui penelitian kualitatif.

Data yang disajikan diperoleh melalui metode pengumpulan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti, untuk keberhasilan penelitian teknik pengumpulan data, penelitian akan dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi, dan analisis data.

Penelitian ini mengguankan metode observasi yang secara langsung terjun ke lokasi atau tempat dimana kejadian itu berlangsung. Menurut Guba dan Lincoln (dalam Moleong 2007:147) Observasi adalah pengamatan dengan melihat dan mengamati sendiri kemudian mencatat perilaku dan kejadian yang terjadi pada kejadian yang sebenarnya.

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh kedua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2007:186). Menurut Koentjaraningrat (1983:129), Metode wawancara yaitu suatu cara untuk mendapatkan keterangan secara lisan dari koresponden dengan melakukan percakapan secara langsung. Menurut Arikunto (2002:202) secara garis besarada dua macam pedoman wawancara yaitu:

- 1) Pedoman wawancara tidak terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang hanya

memuat garis besar yang akan ditanyakan.

- 2) Pedoman wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci.

Wawancara bisa diartikan sebagai proses pengumpulan data dengan cara mewawancara narasumber yang akan memberikan informasi secara lebih terperinci dan jelas. Wawancara itu sendiri terjadi saat pewawancara dan terwawancara saling bertanya jawab mengenai masalah yang terkait dan mereka saling bertatap muka.

Dalam wawancara ini diajukan kepada guru seni tari, kepala sekolah, peserta didik dan orang tua siswa. Tujuan dari diadakannya wawancara ini adalah agar mendapat informasi yang sejelas-jelasnya.

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlaku, yang dapat berupa bentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2006: 329). Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal atau variabel yang berupa catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah, notulen rapat, agenda dan sebagainya,(Arikunto, 2006:231).

Keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk hasil temuan yang terjadi secara nyata dilapangan. Teknik pemeriksaan keabsahan data didasarkan atas kriteria tertentu,(Moleong, 2002:173). Moleong (2005:330-331) tringulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif.

Teknik tringulasi sumber yang digunakan yaitu membandingkan hasil wawancara dari informan-informan yang diwawancarai untuk mengecek adanya kesamaan maupun perbedaan jawaban antara informan suatu dan informan lainnya, sehingga peneliti dapat melakukan analisis. Setelah data tentang olah tubuh untuk meningkatkan ketrampilan tari terkumpul, langkah yang selanjutnya adalah analisis data. Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber,

yaitu: wawancara, pengamatan yang sudah tertulis dalam catatan lapangan, dokumentasi pribadi, dokumentasi resmi, gambar, foto dan sebaginya,(Sumaryanto, 2007:105).

Menurut Muhadjir (1989:171) analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain.

Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pertanyaan-pertanyaan tentang hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar dengan strategi adeptif guru, sehingga tetap terjaga kualitasnya. Langkah berikutnya adalah penyusunan dalam satuan-satuan kemudian dikategorikan pada langkah berikutnya

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak yang terjadi setelah anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar, melakukan proses pelatihan olah tubuh secara rutin dan benar. Dalam mata pelajaran Seni Budaya dan Keterampilan (SBK) dibagi menjadi 3 mata pelajaran, yaitu seni musik, seni Tari dan Seni Rupa. Seni musik dan seni rupa diajarkan pada kelas IX, sedangkan seni tari diajarkan pada kelas VI dan VIII.

Pembelajaran seni tari sangat penting karena dari semua bentuk kegiatan adalah mengolah fisik motorik anak, bentuk kegiatan tari mengolah anak untuk mengolah kepekaan rasa, bidang anak kedepannya dalam menemukan bakat tersendiri sehingga anak dapat mencari bakat yang dimiliki sesuai dengan potensi yang dimiliki, dan pada prinsipnya tari adalah bidang yang betul-betul ada di SMP Negeri 01 Karangkobar.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar Seni Budaya (Seni Tari), seorang Guru selalu berpedoman pada RPP, agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar dan sesuai target yang ingin dicapai. Negeri 01 Karangkobar dapat meningkatkan hasil tarian

yang akan dibawakan, sehingga dengan meningkatnya hasil tarian yang dibawakan maka akan meningkat pula hasil prestasi belajar.

Proses kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 01 Karangkobar, biasanya Sebelum Kegiatan Belajar di mulai seorang guru harus mempersiapkan materi apa saja yang akan diajarkan kepada siswanya, sehingga materi yang akan disampaikan dapat dipahami dan berbobot. Anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar melakukan metode olah tubuh diharapkan dapat membuat tubuh menjadi teratur dan dapat berjalan sistematis sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan, serta dapat meningkatkan hasil prestasi siswa. Adapun susunan metode yang dilakukan di SMP Negeri 01 Karangkobar yaitu sebagai berikut:

a. Latihan Pendahuluan(Pemanasan)

Pemanasan yang dilakukan anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar sebelum melakukan pelatihan tari, merupakan suatu proses untuk menyiapkan tubuh dan jiwa untuk menghadapi aktivitas gerak tubuh berikutnya yang lebih berat. Latihan pemanasan ini dilakukan diawal, sebelum melakukan latihan-latihan yang lain. Latihan pemanasan ini juga dilakukan secara imbang antara hitungan dan gerakan yang akan dilakukan.

b. Latihan Inti

Anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar pada saat melakukan latihan inti, diharapkan mampu melakukan gerakan yang sudah ada pada olah tubuh, dengan menyesuaikan kebutuhan yang diharapkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan tubuh seorang penari. Latihan inti harus mengandung unsur untuk membentuk tubuh dengan memperbanyak latihan tubuh, kekuatan otot-otot dan ketangkasan, latihan berkoordinasi serta meningkatkan keseimbangan.

c. Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan beberapa macam gerakan, keseimbangan melatih tubuh agar dapat bergerak seimbang antara tubuh kanan dan tubuh bagian kiri.

d. Latihan Kekuatan Dan Kelenturan.

Dalam latihan olah tubuh juga dibutuh latihan kekuatan dan kelenturan yang berguna untuk melatih otot-otot tubuh seperti otot perut, otot tungkai atau kaki, otot lengan lengan, otot pinggang dan otot punggung. Latihan kekuatan otot ini bertujuan agar otot-otot tersebut dapat melakukan gerakan yang dibutuhkan kekuatan tubuh seperti yang diharapkan, seperti gerakan kambeng.

e. Latihan Penutup (Penenangan)

Latihan Penenangan bertujuan untuk untuk merefleksikan otot-otot tubuh agar kembali rileks, dan menjaga suhu badan agar dapat bekerja kembali seperti semula serta dapat digunakan untuk melakukan aktivitas yang lain tanpa adanya rasa sakit setelah melakukan latihan.

Siswa-siswi SMP Negeri 01 Karangkobar, dapat terlihat jelas bahwa setelah melakukan serangkaian pelatihan olah tubuh sebelum pelatihan tari dimulai dapat meningkatkan kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot serta menjadikan tubuh telah benar-benar siap untuk menerima respon berupa gerakan dari luar, itu dibuktikan dengan adanya peningkatan gerak pada siswa-siswi kelas VII B

SMP Negeri 01 Karangkobar, sangat memberikan dampak yang positif, karena olah tubuh merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan keterampilan gerak tari bagi siswa SMP Negeri 01 Karangkobar. Proses kegiatan latihan olah tubuh dilakukan oleh siswa secara bersama-sama, siswa SMP Negeri 01 Karangkobar sering melakukan latihan olah tubuh, berarti siswa dapat memperoleh keterampilan gerak pada tari dengan hasil akhir prestasi mata pelajaran tari secara maksimal dan dampak dari seringnya melakukan olah tubuh adalah siswa dapat memiliki tubuh yang kuat dan lentur, sehingga tubuh mereka dapat dengan mudah dan siap dalam menerima aktivitas atau rangsangan gerak dari luar. Gerak tersebut berupa tarian yang akan diajarkan dan tubuh dapat dimanfaatkan aktivitas apa saja tanpa adanya hambatan atau kesulitan yang berarti.

dan dengan meningkatnya pula nilai prestasi yang KKM nya rata-rata diatas 75.

SIMPULAN

Proses pelatihan tari di SMP Negeri 01 Karangkobar dibagi menjadi 2 tahap dalam 2 semester, terdiri dari semester 1 guru hanya memberikan dan memperkenalkan beberapa gerakan, kemudian siswanya menirukan gerakan yang diajarkan. Pada semester 2 guru memberikan sebuah pembelajaran tari secara penuh dalam satu tarian. Proses sebelum pelatihan pembelajaran tari biasanya dimulai dengan guru menginstrusikan kepada siswanya untuk melakukan proses pemanasan terlebih dahulu, tetapi karena kurangnya pengawasan dan kesadaran dari para siswa untuk melakukan pemanasan, maka siswa cenderung asik bermain sendiri daripada melakukan pemanasan, sehingga tubuh mereka belum siap untuk menerima respon gerak dari luar. Karena kurangnya kesadaran untuk melakukan pemanasan maka sangat berpengaruh terhadap gerak yang mereka bawakan sehingga dapat mempengaruhi hasil akhir prestasi yang kurang dari KKM. Dampak olah tubuh bagi anak-anak

Manfaat melakukan latihan olah tubuh dapat mempermudah kemampuan penguasaan keterampilan gerak dalam sebuah tarian. Manfaat yang lain adalah dapat meningkatkan kemampuan otot-otot yang ada di dalam tubuh dan dapat meningkatkan kualitas gerak dalam tari.

SARAN

Bagi guru, hendaknya lebih menguasai kondisi peserta didik yang ramai ataupun main sendiri ketika memulai pembelajaran tari, terutama saat pembelajaran praktik berlangsung dan menyiapkan peserta didik untuk melakukan latihan olah tubuh terlebih dahulu, dan diharapkan lebih kreatif dalam memberikan materi gerak serta mudah diterima oleh peserta didik sehingga peserta didik memiliki motivasi dalam menari.

Bagi Peserta didik, diharapkan anak-anak SMP Negeri 01 Karangkobar lebih sering melakukan olah tubuh secara benar dan rutin agar mereka memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam tari serta kemampuan wirasa,wirama,wiraga dapat diperoleh dengan maksimal.

Semoga pelatihan olah tubuh untuk ke depannya dapat dilakukan secara terus-menerus pada saat memulai praktik tari sehingga dalam belajar tari di SMP Negeri 01 Karangkobar, anak-anak diharapkan mampu melaksanakan latihan olah tubuh sebelum melakukan aktivitas menari, sehingga tubuh sudah benar-benar dipersiapkan untuk melakukan aktivitas yang akan anak-anak lakukan, dengan kesadaran dan rasa tanggungjawab yang tinggi untuk melakukan latihan olah tubuh yang sudah ada tanpa adanya rasa malas.

Sarana berupa kaset-kaset atau CD tari perlu ditambah, seperti kaset tari dari daerah lain atau tari nusantara, untuk pembelajaran seni tari perlu ditambah lagi, serta prasarana untuk pembelajaran tari perlu adanya ruang aula terbuka atau joglo, karena di SMP Negeri 01 Karangkobar ini ruangan seni rupa dan seni tari digabung menjadi satu, sehingga kurang efisien untuk melakukan gerak pada tarian, karena terlalu sempit ruangan yang digunakan, serta sering terjadinya kesamaan

jadwal seni rupa dan seni tari sehingga ketika praktik tari harus dilakukan di ruang kelas, Gedung Olah Raga maupun di Lab IPA.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsini 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bisri, Hasan. 2001. *Manfaat olah tubuh bagi seorang penari (Harmonia)*. Semarang: Jurusan Seni Drama Tari dan Musik Fakultas Bahasa dan Seni UNNES. (62-69).
- Endraswara, Suwardi. 2003. *Metodelogi Penelitian Kebudayaan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Faruq. Fuhyi, Muhamad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olah Raga Sepak Bola*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Jazuli, M. 2008. *Pendidikan Seni Budaya (Suplemen Pembelajaran Seni Tari)*. Semarang: UNNES Pres.
- Moleong, Lexy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhadjir, Noeng. 1989. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rafe Sarasin.
- Maryanaeni. 2005. *Metodelogi Penelitian Kebudayaan*. Malang: PT. Bumi Aksara.
- Sumaryanto, Totok. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dalam penelitian pendidikan seni*. Semarang: Unnes (Universitas Negeri Semarang) press.