

**LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN ISI YOGYAKARTA
SKEMA PENELITIAN TERAPAN**



Judul Penelitian

**PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN OLAH TUBUH
UNTUK MELATIH GERAK DALAM PENGENDALIAN DIRI**

Peneliti:

**Dr. Sarjiwo, M.Pd
NIP. 19610916 1989102 1 001
R. Bagus Wisnu Wardana Kusuma Adi
NIM 1810191017**

**Dibiayai oleh DIPA ISI Yogyakarta tahun 2021
Nomor: DIPA-023.17.2.677539/2021 tanggal 23 November 2020
Berdasarkan SK Rektor Nomor: 261/IT4/HK/2021 tanggal 14 Juni 2021
Sesuai Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian
Nomor: 2054/IT4/PG/2021 tanggal 15 Juni 2021**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN
November 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
SKEMA PENELITIAN TERAPAN**

Judul Kegiatan : Perancangan Media Pembelajaran Olah Tubuh Untuk Melatih Gerak dalam Pengendalian Diri

Ketua Peneliti

Nama Lengkap : Drs. Sarjiwo, M.Pd
Perguruan Tinggi : Institut Seni Indonesia Yogyakarta
NIP/NIK : 196109161989021001
NIDN : 0016096109
Jab. Fungsional : Lektor Kepala
Jurusan : Sendratasik
Fakultas : FSP
Nomor HP : 0815 7888 7707
Alamat Email : sarjiwoisi@gmail.com
Biaya Penelitian : DIPA ISI Yogyakarta : Rp. 12.000.000
Tahun Pelaksanaan : 2021

Anggota Mahasiswa (1)

Nama Lengkap : R. Bagus Wisnu Wardana Kusuma Adi
NIM : 1810191017
Jurusan : SENI DRAMA TARI DAN MUSIK
Fakultas : SENI PERTUNJUKKAN



Mengetahui
Dekan Fakultas FSP

Siswadi, M.Sn
Siswadi, M.Sn

NIP 195911061988031001

Yogyakarta, 21 November 2021

Ketua Peneliti

Drs. Sarjiwo, M.Pd
Drs. Sarjiwo, M.Pd

NIP 196109161989021001



Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian

Dr. Nur Saifid, M.Hum
Dr. Nur Saifid, M.Hum

NIP 196202061989031001

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana penggunaan media hasil perancangan bagi pembelajaran olah tubuh untuk melatih gerak dalam pengendalian diri. Penelitian ini bersifat eksperimen dengan memberikan perlakuan pada subjek penelitian dalam menggunakan media pembelajaran hasil rancangan. Perlakuan dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, subjek penelitian beradaptasi dengan media pembelajaran (bilah) bergerak secara bebas dalam durasi 2 menit. Kedua, subjek penelitian melakukan improvisasi gerak secara bebas sambil memutar media pembelajaran (bilah) dalam durasi 2 menit. Ketiga, subjek penelitian melakukan improvisasi gerak secara bebas sambil memutar media pembelajaran (bilah) dengan kesadaran untuk mengendalikan diri selama 2 menit. Proses gerak pada perlakuan pertama, kedua, dan ketiga diobservasi sebagai bahan analisis. Hasil observasi diperdalam dengan wawancara terhadap subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa pada perlakuan pertama media pembelajaran (bilah) yang diputar para subjek mengenai badan, mengenai lantai, dan tali kendor secara akumulatif berjumlah 12 kali. Pada perlakuan kedua, bahwa media pembelajaran (bilah) yang diputar para subjek mengenai badan, mengenai lantai, dan tali kendor secara akumulatif berjumlah 20 kali, dan pada perlakuan ketiga bahwa media pembelajaran (bilah) yang diputar para subjek mengenai badan, mengenai lantai, dan tali kendor secara akumulatif berjumlah 7 kali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa apabila dalam bergerak bebas tidak terkontrol kemungkinan terjadi *accident* lebih besar (20 kali). Sedangkan apabila dalam bergerak terkontrol maka kemungkinan terjadi *accident* lebih kecil (7 kali).

Kata kunci: Bilah berputar, olah tubuh, pengendalian diri

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga Laporan Akhir Penelitian Skema Penelitian Terapan dapat diselesaikan. Laporan Akhir penelitian ini dibuat sebagai pertanggungjawaban terhadap proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan. Pengertiannya bahwa kerja untuk menyelesaikan keseluruhan proses penelitian masih dalam proses penyelesaian.

Atas terselenggaranya kegiatan tersebut yang telah terlaksana dengan lancar dan baik, kami ucapkan terima kasih yang setulus tulusnya kepada:

1. Direktur Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
2. Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah memberi kesempatan dan terhadap terlaksananya penelitian ini.
3. Ketua LPPM Institut Seni Indonesia Yogyakarta dan seluruh staf
4. Para mahasiswa Prodi Tari dan Pendidikan Seni Pertunjukan Fakultas Seni Pertunjukan ISI Yogyakarta yang dikenai *treatment* dalam penelitian ini.

Atas segala kekurangannya kami mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Peneliti

Dr. Sarjiwo, M.Pd
NIP. 19610916 198902 1 001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Olah Tubuh dalam Tari	4
B. Pengendalian Diri dalam Bergerak	5
BAB III: TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	8
A. Tujuan Penelitian	8
B. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Mafaat Praktis.....	8
BAB IV: METODE PENELITIAN.....	10
A. Jenis Penelitian	10
B. Setting Penelitian	10
C. Unit Analisis	10
D. Sumber Data.....	11
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	11
1. Pengamatan (Observasi).....	11
2. Wawancara	11
3. Studi Dokumen.....	12
F. Keabsahan Data.....	12
G. Analisis Data	12
BAB V: HASIL YANG DICAPAI	13
A. Proses Pembuatan Media	13
1. Observasi Bahan	13
2. Pematangan Kayu sebagai Bahan Media	14
3. Proses <i>Ngeblak</i> (Pembuatan Pola)	15
4. Proses <i>Njigso</i>	16
5. Proses Presisi	17
6. Proses <i>Ngamplas</i> (Menghaluskan)	18
B. Proses Perlakuan (<i>Treatment</i>) Media Pembelajaran	19
1. Perlakuan (<i>Treatment</i>) Pertama	21

2. Perlakuan (<i>Treatment</i>) Kedua	22
3. Perlakuan (<i>Treatment</i>) Ketiga	25
BAB VI : RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	28
BAB VI: KESIMPULAN.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Jumlah Kasus Media (bilah) mengenai badan, mengenai rantai, dan tali bilah mengendor pada perlakuan pertama..... ..	22
Tabel 2: Jumlah Kasus Media (bilah) mengenai badan, mengenai rantai, dan tali bilah mengendor pada perlakuan kedua..... ..	24
Tabel 3: Jumlah Kasus Media (bilah) mengenai badan, mengenai rantai, dan tali bilah mengendor pada perlakuan ketiga..... ..	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Bagan Proses Perancangan Media dan Uji Coba Media	7
Gambar 2: Proses <i>ngeblak</i>	15
Gambar 3: Proses <i>njigso</i> yang dilakukan dengan mesin gergaji <i>jigsaw</i>	16
Gambar 4: Proses presisi media.....	17
Gambar 5: Proses <i>ngamplas</i> atau mengahaluskan.....	18
Gambar 6: Bentuk hasil akhir media pembelajaran	19
Gambar 7: Proses adaptasi bilah.....	22
Gambar 8: Proses improvisasi dengan media.....	25
Gambar 9: Proses improvisasi terkendali.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pernyataan Pertanggungjawaban Belanja (SPTB)

Lampiran 2: Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 70%

Lampiran 3: Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 30%

Lampiran 4: Bukti Submission Artikel

Lampiran 5: Artikel

Lampiran 6: Bukti Sertifikat KI

Lampiran 7: Foto Media hasil perancangan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas kepenarian sangat penting bagi seorang penari disebabkan bahwa pertunjukan tari bersifat sesaat. Oleh karena itu, seorang penari harus mencurahkan seluruh kemampuan jiwa raganya dalam mengekspresikan keinginan tari agar mampu memunculkan daya pikat bagi penonton. Daya pikat akan menjadi perantara penonton untuk mengikuti proses pertunjukan dalam mendapatkan santapan batin. Berdasar hal tersebut, seorang penari diharapkan melakukan persiapan dengan latihan secara kontinyu sebelum karya tari dipertunjukkan. Latihan tidak hanya sebatas proses persiapan untuk pentas, akan tetapi bagi mereka yang belajar di lembaga pendidikan tari maka proses pembelajaran merupakan wahana untuk peningkatan instrument tubuh bagi kualitas kepenarian. Oleh karena itu, lembaga pendidikan tari diharapkan dapat memberi penguatan untuk memecahkan masalah kualitas kepenarian (gerak) yang terkait dengan pengendalian diri dalam bergerak. Pengendalian diri dalam menari diperlukan sebagai upaya agar proses penyelesaian koreografi dapat diselesaikan tanpa terjadi peristiwa atau *accident* yang tidak diharapkan. Apabila terjadi suatu peristiwa atau *accident* yang dapat mengganggu penyelesaian koreografi dalam suatu pertunjukan.

Capaian kualitas kepenarian dapat diketahui pada saat penari menjadi bagian dalam pertunjukan tari. Pertunjukan sebagai hasil akhir suatu proses yang telah dilakukan dapat menunjukkan indikator capaian kualitas penari. Seorang penari akan menunjukkan kemampuannya pada saat berpentas. Kekurangan maupun kelebihan dapat teridentifikasi pada saat pertunjukan dilaksanakan. Kemampuan seorang penari akan teruji pada saat berpentas. Kesuksesan menyelesaikan seluruh tugas koreografi yang harus diselesaikan tanpa adanya peristiwa di luar dari kepentingan koreografi atau terjadi *accident* diperlukan proses dalam berlatih. Latihan olah tubuh sebagai aktivitas mengeksplorasi kemampuan tubuh, maka di dalamnya termuat proses adaptasi kemampuan otot dalam jelajah gerak. Tubuh sebagai laboratorium gerak dalam tari memerlukan proses adaptasi secara terus menerus agar terjadi proses

pembiasaan yang terkendali. Apabila proses eksplorasi tubuh tidak sejalan dengan kemampuan tubuh dan di luar kendali dapat berakibat adanya pemaksaan terhadap kondisi otot yang dapat mengakibatkan cedera otot. Oleh karena itu, diperlukan proses latihan terus menerus agar mahasiswa mempunyai kesadaran mengenali tubuhnya yang disertai pengendalian emosi atau pengendalian diri pada saat menari.

Secara khusus penelitian tentang perancangan media pembelajaran olah tubuh untuk melatih gerak dalam pengendalian diri menghasilkan media pembelajaran olah tubuh sebagai pengembangan keilmuan seni khususnya ilmu gerak (tari). Terjadinya penari yang cedera pada saat berpentas mengakibatkan terganggunya struktur koreografi secara keseluruhan. Walaupun *accident* yang terjadi pada saat menari kadang tidak dirasakan oleh pelakunya dan pada umunya baru tersadar setelahnya, maka mengantisipasi agar tidak terjadi *accident* perlu diusahakan. Beberapa *accident* yang terjadi diantaranya terpeleset, terkena property tari, salah menumpu setelah melakukan loncatan, bentuk koreografi berpasangan yang menuntut kekompakan, keterbatasan ruang yang berakibat tubuh harus menahan agar tidak terjatuh, dan beberapa peristiwa yang pernah terjadi. Oleh karena itu, menjadi sangat penting (*urgent*) perancangan media pembelajaran olah tubuh ini diperlukan untuk melatih gerak dalam pengendalian diri. Dengan demikian, hasil perancangan media pembelajaran dapat diterapkan dalam pembelajaran olah tubuh. Media yang diharapkan dapat menjadi bagian dalam memberikan penjelasan tentang pentingnya bergerak dalam pengendalian diri.

Media pembelajaran hasil rancangan diharapkan dapat diimplementasikan dalam latihan olah tubuh dan dapat digunakan sebagai sarana berlatih gerak dalam pengendalian diri. Pengendalian diri pada saat bergerak diperlukan agar dalam proses melakukan gerak tidak terjadi suatu kejadian yang dapat mengakibatkan cedera (*accident*). Oleh karena seorang penari menggunakan tubuhnya sebagai instrument ekspresi tentu saja cedera tubuh dapat berpengaruh terhadap cara ungkap yang memerlukan kondisi tubuh yang prima. Bagaimanapun kondisi tubuh yang pernah cedera memerlukan kehati-hatian dalam bergerak agar tidak terjadi hal serupa. Oleh karena itu, media pembelajaran olah tubuh ini diperlukan untuk menyadarkan pentingnya pengendalian diri dalam bergerak. Hal demikian diperlukan untuk

meminimalisasi kejadian cedera tubuh. Cedera tubuh yang dapat berpengaruh dalam proses penyelesaian struktur koreografi.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk media pembelajaran olah tubuh untuk melatih gerak dalam pengendalian diri?
2. Bagaimana persepsi subjek penelitian terhadap penggunaan media pembelajaran pada saat latihan olah tubuh?