

BAB VII

KESIMPULAN

Media pembelajaran hasil perancangan atau bilah diharapkan dapat menambah ilmu tari khususnya dalam latihan olah tubuh yang terkait dengan pengendalian diri. Pengendalian diri pada saat menari diperlukan agar dalam bergerak selaras dengan kapasitas tubuhnya. Pengelebihan gerak yang tidak sesuai dengan kapasitas tubuh dan koridor koreografi akan memunculkan perilaku *over acting*. *Over acting* yang dapat berakibat pada keadaan yang tidak dikehendaki. Seorang penari diharapkan mampu menjadikan tubuh sebagai instrument untuk kepentingan ekspresi tari. Oleh karena itu, perancangan media pembelajaran olah tubuh untuk melatih gerak dalam pengendalian diri dimaksudkan agar dapat dimanfaatkan dalam proses pembiasaan saat berlatih olah tubuh.

Hasil perancangan media (bilah) tidak akan diketahui manfaatnya tanpa adanya ujicoba (eksperimen) penggunaannya. Uji coba (eksperimen) dilakukan dalam suatu perlakuan (*treatment*) yang dilakukan para subjek dalam tiga tahap yaitu pertama tahap adaptasi dengan media (bilah), tahap kedua melakukan gerak secara improvisasi bebas, dan tahap ketiga melakukan gerak secara improvisasi terkendali. Dari hasil uji coba bilah dalam tiga kali perlakuan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada perlakuan pertama media (bilah) yang diputar para subjek mengenai badan, mengenai lantai, dan tali kendor secara akumulatif berjumlah 12 (dua belas) kali.
2. Pada perlakuan kedua, media (bilah) yang diputar para subjek mengenai badan, mengenai lantai, dan tali kendor secara akumulatif berjumlah 21 (dua puluh satu) kali. Pada perlakuan ke dua ini para subjek diberi kebebasan dalam melakukan improvisasi gerak menurut caranya masing-masing.
3. Pada perlakuan ketiga, media (bilah) yang diputar para subjek mengenai badan, mengenai lantai, dan tali kendor secara akumulatif berjumlah 7 (tujuh) kali.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa apabila dalam bergerak bebas tidak terkendali kemungkinan terjadi kasus (*accident*) lebih besar (12-20 kali). Sedangkan apabila dalam bergerak terkendali maka kemungkinan terjadi *accident* lebih kecil (7 kali). Berdasarkan hasil dari perlakuan tersebut dapat disimpulkan bahwa bilah dapat dipakai sebagai media pembelajaran olah tubuh untuk melatih gerak dalam pengendalian diri. Tentunya penggunaan media (bilah) dalam suatu latihan olah tubuh diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pengendalian diri dalam bergerak. Pengendalian diri yang diperlukan agar pada saat menari mampu menyelesaikan tugas kepenariannya tanpa adanya kejadian yang tidak diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, T. 2009. *Multiple Intelligences in the Classroom in Education* (3rd Editio). Alexandria, Virginia USA: ASCD Member Book.
- Basri, Moh. Hasan. (2001). Manfaat olah tubuh bagi seorang penari. *Harmonia Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni*, Vol. 2 No 3/September-Desember 2001, 61-71.
- Ciptoning, Baghawan. (2007). Rasa dan gerak: Bentuk isi penyajian tari Jawa. *Jurnal Seni Tari: Joged. Volume 2 No. 2*
- Dewan Ahli Yayasan Siswo Among Bekso. (1981). *Kawruh Joged Mataram*, Yogyakarta: Yayasan Siswo Among Bekso Yogyakarta.
- Dibia, I Wayan. (2012). *Taksu: Dalam Seni dan Kehidupan Bali*. Denpasar: Bali Mangsi.
- Dibia, I Wayan. (2013). *Puspasari Seni Tari Bali*. Denpasar: UPT Penerbitan ISI Denpasar.
- Hawkins, Alma. M. (1991). *Moving from within: A new method for dance making*. Chicago: A cappella books, incorporated.
- Maryani, Dwi. (2007). Wiraga, wirama, wirasa dalam tari tradisi gaya Surakarta. *Gelar Vol. 5. No. 1 Juli 2007*.
- Prabowo, Wahyu Santosa. (2015). Tentang tubuh penari dan penciptaan tari Jawa. *Joged: Jurnal Seni Tari. Volume 7, April 135-144*.
- Rahayuning, Ayu Ketut Putri. (2010). I Wayan Geria: Penari, pencipta, dan guru seni pertunjukan Bali. *Ekspresi: Jurnal penelitian dan penciptaan seni. Volume 10, No 1*.
- Rustiyanti, Sri. (2013). Kompetensi penari: *Alua patuik raso pareso. Resital Jurnal Seni Pertunjukan. Volume 14 No. 2-Desember, 153-161*.
- Sabrina, C. 2020. *Seni Mengendalikan Emosi*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Sarjiwo. (2008). Olah tubuh dalam perspektif pembelajaran wirasa tari. *Jurnal Ilmiah Seni & Budaya Panggung, Vol. 18 No. 2 April-Juni 2008, 147-159*.
- Setiyastuti, Budi. (2011). Melatih tubuh: Sebuah metode baru olah tubuh dalam tari. *Harmonia, Volume XI, No. 1/Juni 2011*.

- Simatupang, Lono. (2013). *Pergelaran: Sebuah mozaik penelitian seni budaya*. Yogyakarta: JALASUTRA.
- Suharji. (2006). Rantaya gagah sebagai dasar pembentukan sikap penari gagah. *Harmonia: Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni Vol. VII No. 1/Januari-April 2006*, 58-68.
- Sunaryadi. (2013). Serat madu tata krami dan relevansinya dengan pendidikan karakter. *Litera: Jurnal penelitian bahasa, sastra, dan pengajarannya. Volume 12, Nomor 1, April 2013*.
- Wibowo, Fred. (1981). *Mengenal tari klasik gaya Yogyakarta*. (Editor). Yogyakarta: Dewan Kesenian Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Widaryanto, F.X. (2015). *Ekokritikisme Sardono w kusuma: Gagasan, proses kreatif, dan teks-teks ciptaannya*. Jakarta: Sekolah Pasca Sarjana Institut Kesenian Jakarta.