

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Padepokan Seni Dewi Sekartaji di Kabupaten Banyuwangi berfokus pada peningkatan kualitas gerak tari siswa melalui latihan olah tubuh yang terstruktur. Latihan ini mencakup latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan teknik pernapasan yang sangat penting dalam menari. Dimulai dengan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh, dilanjutkan oleh latihan inti, dan ditutup dengan pendinginan. Materi olah tubuh memuat gerakan pokok untuk memperkuat otot-otot utama seperti tangan, kaki, dan perut. Latihan kelenturan untuk memastikan gerakan yang luwes, sementara keseimbangan dan kontrol pernapasan membantu siswa menjaga stabilitas dalam berbagai gerakan tari, termasuk gerakan cepat dan *lifting*. Proses pembelajaran dengan metode demonstrasi, imitasi, dan *drill*. Meskipun terdapat tantangan yang dihadapi oleh pelatih dan siswa pada proses pembelajaran dengan adanya waktu dan kesabaran oleh pelatih, sehingga mendapatkan hasil sangat baik. Terbukti pada peningkatan ketubuhan dan kemampuan siswa dalam menari. Latihan yang konsisten tidak hanya meningkatkan ketangkasan gerak, tetapi juga berkontribusi pada prestasi dan karya tari yang dihasilkan oleh sanggar. Peningkatan ketubuhan ini memberikan dampak positif, memungkinkan siswa menampilkan tari kreasi baru dengan lebih baik dan penuh kreativitas.

Hasil dari latihan olah tubuh pada pembelajaran tari kreasi baru di Padepokan Seni Dewi Sekartaji berdampak positif bagi siswa dan sanggar itu

sendiri, hal tersebut dapat dibuktikan siswa mampu melakukan gerak akrobatik seperti kayang, meroda, *split*, sikap lilin. Selain itu, setelah melakukan eksplorasi gerak siswa juga dapat menciptakan gerakan-gerakan baru sehingga sanggar dapat menghasilkan beberapa karya tari kreasi baru, dan beberapa karya tari yang dipersembahkan oleh Padepokan Seni Dewi Sekartaji berhasil menjuarai lomba hingga tingkat nasional. Dapat disimpulkan dengan adanya implementasi olah tubuh di Padepokan Seni Dewi Sekartaji kualitas gerak siswa semakin meningkat. Siswa mampu melakukan gerak-gerak baru yang sebelumnya belum pernah dicapai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan kepada Padepokan Seni Dewi Sekartaji antara lain sebagai berikut. Saran untuk para pelatih tari secara umum, sebaiknya menerapkan materi olah tubuh sebelum proses pembelajaran tari berlangsung. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan, bahwa dengan diterapkannya materi olah tubuh dapat meningkatkan kualitas gerak tari siswa.

Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mencoba melengkapi pola pembelajaran yang ditemukan dalam penelitian ini. Kajian olah tubuh perlu lebih menekankan disiplin ilmu keolahragaan, Kesehatan, dan psikologi agar materi olah tubuh lebih teruaraikan secara interdisipliner.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Y. P. (2019). Kemampuan Motorik Karakter Anak Melalui Kegiatan Tari Kreasi Baru. *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal*, 2(2), 25-33.
- Anggraini, D. D., Dhiba, A. F., & Ittari, A. (2016). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Tari Binatang pada Anak Kelompok B. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(3), 79–129.
- Ariani, Armayani, N. M. R. T., & Prajawati, Y. T. (2023). Manfaat Pembelajaran Olah Tubuh dalam Membentuk Wiraga Seorang Penari di Sanggar Sak Sak Dance Production Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 1(3), 156–163. <https://ejournal.harapansemesta.org/index.php/semesta>.
- Armstrong, T. (1994). *Multiple Intelligences in The Classroom*. America: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Asis, S. R. (2020). Upaya Meningkatkan Kualitas Gerak Tari Siswa Melalui Olah Tubuh pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMA Negeri 1 Watansoppeng. *Jurnal Pendidikan Sendratasik, Fakultas Seni Dan Desain, Universitas Negeri Makassar*, 1–23.
- Banowati, K. A. B. (2015). Tari Bedhaya Luluh. *Skripsi*. Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta.
- Dana, I. Wayan., Surojo, Y & Marganti, G. S. (2020). *Perjalanan Tari di Indonesia dari Masa ke Masa*. Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Daryanti, F., & Rahayunigtyas, W. (2021). *Buku Panduan Guru Seni Tari*. Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Assesmen Pendidikan.
- Dewi, R. S. (2012). *Keanekaragaman Seni Tari* (T. E. BP (ed.)). Jakarta: Balai Pustaka.
- Fazriah, S. S., Nugraheni, T., & Supriyatna, A. (2023). Pengaruh Olah Tubuh Dalam Meningkatkan Kualitas Gerak Tari. *Ringkang*, 3(3), 427–436.

- Gardner, H. (1987). Theory of multiple intelligences. *Annals of Dyslexia Journal*, 37, 19–35.
- Hanum, A., & Rohita, R. (2021). Kegiatan Sentra Olah Tubuh dalam Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 89-101. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v2i2.584>.
- Hendrajatin, H. A., & Aryani, R. (2021). *Buku Panduan Guru Seni Tari Untuk SMA/SMK Kelas X*. Jakarta Pusat: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Hidajat, R. (2019). *Tari Pendidikan: Pengajaran Seni Tari Untuk Pendidikan*. Yogyakarta: Media Kreativa.
- Jaya, I. M. L. M. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kosasih, E. (2021). *Pengembangan Bahan Ajar* (B. S. Fatmawati (ed.)). Jakarta Timur: Bumi Aksara.
- Kussudiardja, B. (2000). *Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Padepokan Press.
- Magdalena, I., Prabandani, R. O., Rini, E. S., Fitriani, M. A., & Putri, A. A. (2020). Analisis Pengembangan Bahan Ajar. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 170–187. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nirwana, A., & Hakim, N. (2021). Implementasi Tari Kreasi untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak. *ALGAZALI | International Journal of Educational Research*, 3, 139–149.
- Nugroho, S. (2013). *Olah Tubuh 2*. Jakarta: Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Prima, E. (2018). Pengaruh Ritme Otak dan Musik dalam Proses Belajar. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 43–57. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1351>.

- Retnoningsih, D. A. (2017). Eksistensi Konsep Seni Tari Tradisional terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Dialektika Jurusan Pgsd*, 7(1), 20–29.
- Rosalina, V. (2021). Pembelajaran Olah Tubuh Sebagai Reflektif Gerak Minangkabau Berbasis Suzuki Method. *Jurnal Tari*, 10(1), 1–6.
- Sugianti, R. (2019). Olah Tubuh dalam Pembelajaran Seni Tari di SMP Negeri 1 Sewon. *Skripsi*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, A. V., & Gunawan, I. (2020). Olah Tubuh dan Olah Rasa dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 5(2), 96-110.
- Wahyudiyanto. (2021). *Tari Ekspresi Manusia Dalam Kebudayaan (Urip, Urup, Urap, Nguripi)*. Surabaya: Refka Prima Media.
- Widiasih, N. (2013). *Olah Tubuh 1*. Jakarta: Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Widyahety, I. (2021). Pengaruh Latihan Olah Tubuh Terhadap Peningkatan Keluwesan Gerak Tari Pada Siswa Tunarungu. *Jurnal Guru Dikmen dan Dikus*, 4(2), 162–173.