

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa, pembelajaran olah tubuh di SMP Negeri 1 Sewon secara umum tersistem dan terstruktur sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Siswa mendapatkan pembelajaran mengenai olah tubuh dalam tari.

Implementasi olah tubuh sebagai materi pembelajaran seni tari sangatlah bagus untuk dilaksanakan selain dapat meningkatkan minat dan semangat siswa, olah tubuh juga penting dilakukan untuk pemula yang hendak belajar menari. Tubuh akan semakin siap untuk melakukan gerak tari apabila sering melakukan olah tubuh secara teratur. Materi olah tubuh juga bisa dijadikan alternatif bagi guru seni budaya khususnya seni tari untuk melihat seberapa besar kemampuan dan kesiapan tubuh siswa agar dapat belajar menari dengan baik dan benar. Selain itu, dapat mempermudah guru dalam memberikan materi tari yang akan datang, karena dengan diawali olah tubuh siswa lebih dapat mengenali diri dan melatih kelenturan tubuhnya.

Hasil penelitian Implementasi Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Seni Tari di SMP Negeri 1 Sewon berjalan cukup lancar, dengan pembelajaran yang terstruktur sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Siswa lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran seni tari. Siswa dapat melakukan teknik pernafasan dengan baik pada saat menari, siswa mulai terbiasa untuk bergerak sehingga menjadi lentur dan luwes, serta cekatan dan mampu menjaga keseimbangan

tubuhnya. Siswa menjadi percaya diri dan dapat mengembangkan kreativitas pada saat melakukan gerak tari, serta dapat meningkatkan hasil pembelajaran seni tari.

B. Saran

1. Bagi guru

Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Membiasakan melakukan pemanasan atau olah tubuh sebelum memulai pembelajaran praktik. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode, serta penggunaan media belajar untuk menyampaikan materi pembelajaran.

2. Bagi siswa

Siswa yang memiliki kemampuan dan minat lebih terhadap seni tari sebaiknya terus melatih dan menerapkan olah tubuh yang telah diajarkan. Hal ini akan sangat berguna untuk membuat tubuh terbiasa bergerak dan menjadi temuan-temuan baru dalam tubuh.

3. Bagi sekolah

Sekolah sebagai wadah bagi siswa dalam menimba ilmu harusnya lebih dapat memberikan fasilitas dan sarana prasarana yang baik guna untuk meningkatkan kualitas siswa dan mencetak generasi muda yang cerdas, berbakat, serta memiliki kepedulian tinggi terhadap budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Setiawan P dan Usman H. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1978. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Biasworo, Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Bisri, Hasan. 2001. Manfaat Olah Tubuh bagi Seorang Penari (Harmonia). *Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni*. Vol. 2 Nomer 3 Jurusan Seni Drama Tari dan Musik Fakultas Bahasa dan Seni UNNES. Hlm. 62-64.
- Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Press.
- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran*. Jogjakarta: Gava Media.
- Fonny, Arista. 2011. Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk Bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. Fakultas Bahasa dan Seni. UNNES.
- Hadi, Sumandiyo. 2012. *Koreografi (Bentuk – Teknik – Isi)*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hawkins, Alma M. 2003. *Moving From Within (Bergerak Menurut Kata Hati)*. Terjemahan I Wayan Dibia. Jakarta: Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia dan Kerjasama Ford Foundation.
- H. B, Sutopo. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- Indrayuda. 2009. Fenomena Kontemporer dalam Karya Tari Mahapeserta didik Sendratasik dan STSI Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 16 Nomor 1.
- Jazuli, M. 2008. *Pendidikan Seni Budaya (Suplemen Pembelajaran Seni Tari)*. Semarang: UNNES Pres.
- Falastin, Karima. 2016. Strategi Pembelajaran Olah Tubuh Di Mila Art Dance School. *Skripsi*. UNY.

- Iswantara, Nur. 2016. *Drama Teori dan Praktik Seni Peran*. Yogyakarta: Penerbit Media Kreatif.
- Nufus, Nurhayatun M. 2016. Pemanfaatan Olah Tubuh Terhadap Hasil Pembelajaran Tari Sigeuh Pengunten Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. *Skripsi*. Seni Tari UNILA.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Reven, P Chr. 1983. *Atlas Anatomi*. (Terj. Ahmad Ramali dan Hendra T Laksman). Jakarta: Djambatan.
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta : Jurusan Karawitan Indonesia.
- Sarjiwo. 2007. Cara Pernafasan dan Gerak Torso Dalam Tari Golek Menak Yogyakarta. *Jurnal Seni Tari FSP ISI Yogyakarta*. Vol.5. No.2. Hlm. 200.
- . 2010. Teknik Pengelolaan Tenaga: Kajian Dalam Koreografi Tunggal. *Jurnal Seni Tari FSP ISI Yogyakarta*. Vol.11. No.1. Hlm. 83.
- Sekarningsih, F, dan Heny Rohayani. 2006. *Kajian Lanjutan Pembelajaran Tari dan Drama I*. Bandung: UPI PRESS.
- Setiawati, Rahmida dkk. 2008. *Seni Tari untuk SMK jilid 1*. Jakarta: Dirjen Pembinaan SMK.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Smith, Jacqueline. 1985. *Komposisi Tari: Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru..* Terj. Ben Suharto. Yogyakarta: Ikalasti Yogyakarta.
- Sudjana, Nana. 1989. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sumaryanto, Totok. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dalam penelitian pendidikan seni*. Semarang: UNNES (Universitas Negeri Semarang) press.
- Supriyanto. Mathias. 1991. *PRANATAYA Olah Nafas Dalam Tari*. Surakarta: Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarta.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi, Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Trianto. 2012. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Usin, Jos. 1984. *Pernafasan Untuk Kesehatan*. Bandung: PO Box.

Yuli Setianingsih. 2014. Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pada Anak-Anak SMP Negeri 01 Karangobar. *Jurnal Seni Tari*. Vol 3. No.1. Hlm 4-5.

Webtografi:

Aprilia Ayu Kusuma Wardani. 2013. Meningkatkan Hasil Belajar *Roll Depan* Melalui Alat Bantu Bidang Miring. Diakses dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/29490/NjIxNjc.html>. pada tanggal 11 Juni 2019 Jam 1.29 WIB.

Juni Hartono. 2015. Unsur Pokok Gerakan Tari (Tenaga, Ruang, Tempo/Waktu). Diakses dari <https://walpaperhd99.blogspot.com/2015/11/gerakan-tari-unsur-pokok-gerakan-tari.html>. pada tanggal 13 April 2019 Jam 21.42 WIB.

Jhony Franata. 2017. Pengertian Seni Budaya Secara Umum. Diakses dari <https://www.scribd.com/document/355666861/Pengertian-Seni-Budaya-Secara-Umum.html>. pada tanggal 20 November 2018. Jam 20.43 WIB.

Srikandi Rahayu. 2017. Pengertian Pendidikan Seni serta Tujuannya. Diakses dari <http://seputarpengertian.blogspot.com/2017/02/pengertian-pendidikan-seni-serta-tujuannya.html>. pada tanggal 20 November 2018. Jam 21.09 WIB.

Tanpa nama. Diakses dari <https://manfaat.co.id/manfaat-kayang>. pada tanggal 11 Februari 2019. Jam 11.34 WIB.

Narasumber:

Rr. Christanti Purnamaningrum (36 tahun). Guru Seni Tari.

Yustin Arti (34 tahun). Guru Seni Tari.

Intan Nuraini (14 tahun). Siswa kelas VII D.

Rama Iqbal Afrizal (14 tahun). Siswa kelas VII D.

Anggarakasih Nayara Setyawati (13 tahun). Siswa kelas VII D.

Muhammad Arief Ramadhan (14 tahun). Siswa kelas VII D.

Ines Sovinia Imerza (14 tahun). Siswa kelas VII F.

Syaiful Johan Fernando (14 tahun). Siswa kelas VII F.

Muhammad Iqbal Fahrurrozi (14 tahun). Siswa kelas VII F.