

**IMPLEMENTASI OLAH TUBUH
DALAM PEMBELAJARAN SENI TARI
DI SMP NEGERI 1 SEWON**

NASKAH PUBLIKASI ILMIAH

Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mencapai kelulusan Sarjana S-1
pada Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan



**Diajukan Oleh:
Rini Sugianti
1510042017**

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
JURUSAN PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2019**

IMPLEMENTASI OLAH TUBUH DALAM PEMBELAJARAN SENI TARI DI SMP NEGERI 1 SEWON

Rini Sugianti¹ (Mahasiswa)

*¹Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Email: rinisugianti0303@gmail.com*

Sarjiwo² (Dosen Pembimbing I)

*²Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Email: sarjiwoisi@gmail.com*

Antonia Indrawati³ (Dosen Pembimbing II)

*³Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Email: antoniaindrawati@ymail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan mendeskripsikan Implementasi Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Seni Tari Di SMP Negeri 1 Sewon. Pembelajaran seni tari yang berlangsung di SMP Negeri 1 Sewon selama ini kurang variatif, sehingga minat belajar siswa terhadap pembelajaran seni tari menurun. Inovasi baru bagi guru sangat diperlukan untuk memulai perubahan pada pola pembelajaran seni tari. Salah satunya dengan adanya olah tubuh yang dapat dijadikan sebagai materi awal sebelum memulai pembelajaran seni tari. Olah tubuh dapat membantu siswa untuk lebih mengenal tubuhnya dan lebih siap untuk menerima materi tari.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Data diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui tahap-tahap: reduksi data, deskripsi data, dan pengambilan kesimpulan. Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi yaitu triangulasi sumber, peneliti/ penyidik, dan teori.

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.

Kata Kunci: implementasi, olah tubuh, SMP Negeri 1 Sewon

ABSTRACT

This study attempts to exposing and described the Implementation of exaggerate the body in learning student studying dance at the public SMP Negeri 1 Sewon. Learning the art of dance which was held in public SMP Negeri 1 Sewon during is less variatif , preference for school students so that learning decline against the dance. New innovations for teachers is really needed to start a revolution in a pattern of learning the art of dance .One of them is by the existence of the investigation in the body which can be used as material early prior to the start of learning the art of dance .The investigation in the body can help students to get to know their bodies and more ready to receive dance materia.

This study using qualitative research methods. The data obtained from, observation, interview and documentation. Data analyzed through by step: reduction, data description of the data, and retrieval. Conclusion Test the validity of data was undertaken with techniques triangulation namely triangulation, source researchers or, investigator and the theory.

The results of the study the Implantation of the if the body out of school in droves studying dance at the public SMP Negeri 1 Sewon runs quite smoot, by learning structured series of in accordance with the curriculum which is valid for five. A student to lose their more motivation in participating in learning to promote disorder to studying dance. Students would be able to execute the technique of breathing response of with either at the time of dancing, students get a bit used to to move so that are very flexible, as well as the retort and capable of being of preserving the balance of the head and body. Students became confidence and he can develop an extended sense the creativity of when their dances, and is feasible to be increase yields of learning to promote disorder to studying dance.

Keywords: *implementation, but the body, SMP Negeri 1 Sewon.*

PENDAHULUAN

Di dalam kurikulum 2013 dinyatakan bahwa kurikulum berbasis pada karakter dan kompetensi yang mengubah pola pendidikan dari orientasi terhadap hasil dan materi menjadi materi kependidikan sebagai proses. Hal tersebut dapat dilalui dengan pendekatan tematik integratif dan pendekatan saintifik dengan pembelajaran *Contextuall Teaching and Learning (CTL)* dan model pembelajaran *discovery learning, problem dan project based learning*. Demikian juga pelajaran Seni Budaya merupakan salah satu mata pelajaran yang dibahas secara lebih mendalam untuk mendapatkan suatu hasil yang maksimal sesuai Kurikulum 2013 sebagai proses penerapan ide konsep dan kebijakan kurikulum dalam suatu aktivitas pembelajaran.

Salah satu mata pelajaran pendidikan Seni Budaya adalah seni tari. Selain sebagai mata pelajaran yang bertujuan untuk melestarikan kebudayaan, seni tari juga mengajarkan kepada anak tentang etika (perilaku) dan estetika (keindahan). Kegiatan pembelajaran seni tari ranah pendidikan yang meliputi psikomotor, kognitif, dan afektif, karena dalam pembelajaran tari siswa dilatih untuk peka terhadap gerak tari, pengetahuan

tentang tari dan keberanian untuk mementaskan sebuah tarian dengan penuh tanggung jawab. Pembelajaran seni tari mampu memberikan kontribusi dalam menanamkan sikap apresiatif dan ekspresif kepada siswa. Pelaksanaan pembelajaran seni tari masih terdapat kendala baik masalah yang berhubungan dengan faktor intern seperti fasilitas yang kurang memadai, tidak tersedianya ruangan untuk praktik tari, dan terbatasnya media penunjang yang mendukung pembelajaran seni tari di sekolah. Adapun kendala dari faktor ekstern yaitu kurangnya perhatian guru terhadap minat belajar siswa, serta pembelajaran seni budaya khususnya seni tari yang tidak dipandang sama rata dengan mata pelajaran lain. Seharusnya pembelajaran seni tari mendapatkan tempat sejajar dengan mata pelajaran yang lain, sehingga proses pembelajaran seni tari berjalan semestinya. Pembelajaran yang baik dilakukan dengan memperhatikan proses dan komponen pembelajaran tari yaitu guru seni tari, siswa, tujuan pembelajaran tari, materi pembelajaran tari, metode pembelajaran tari, media pembelajaran tari dan evaluasi pembelajaran tari untuk

mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Pemilihan materi yang tepat serta dengan keahlian dan metode guru yang mudah diterima oleh siswa dapat menunjang pembelajaran seni tari dengan baik. Namun pada realitanya banyak guru seni tari yang kurang berkompeten dalam mengajarkan materi tari sehingga banyak siswa yang mengalami kesulitan saat belajar menari, terlebih pada siswa yang tidak memiliki dasar tari/kemampuan menari dan kurang berminat pada pembelajaran seni tari. Guru harus lebih teliti dalam melihat kemampuan siswa sebelum memberikan materi tari, salah satunya dengan mengajarkan olah tubuh agar siswa dapat mengenali tubuhnya dan lebih siap untuk menerima materi tari.

Tujuan utama dari 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 sebagai upaya untuk peningkatan kualitas gerak tari. Latihan ini meliputi pemanasan atau persiapan tubuh,

pengenalan sikap-sikap dasar tari dan pengenalan gerak-gerak dasar tari.

Pemanasan dimaksudkan untuk mengendorkan otot-otot tubuh dan melemaskan bagian-bagian 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. Olah tubuh dilakukan untuk melatih tubuh 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. Selain itu, olah tubuh juga berdampak positif bagi siswa karena dapat meningkatkan kesiapan tubuh siswa dan juga dapat meningkatkan kualitas siswa dalam pembelajaran seni tari sehingga hasil pembelajaran yang dicapai lebih maksimal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dan mendeskripsikan tentang Implementasi Olah Tubuh dalam Pembelajaran Seni Tari di SMP Negeri 1 Sewon secara maksimal, sebagai bentuk kesiapan siswa dalam mengontrol pernafasan yang baik dan benar,

mengasah fleksibilitas, kelenturan, ketangkasan, serta keseimbangan ketubuhannya, maka diperlukan materi olah tubuh sebagai penunjang kesiapan siswa di awal pembelajaran seni tari. Meningkatkan minat serta hasil belajar siswa kelas VII pada pembelajaran seni tari.

Kualitas dapat dimaknai dengan istilah mutu atau juga keefektifan. Menurut Etzioni dalam (Hamdani, 2011: 194) secara definitif efektivitas dapat dinyatakan sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasarannya. Efektivitas ini sesungguhnya merupakan suatu konsep yang lebih luas mencakup berbagai faktor di dalam dan maupun di luar diri seseorang. Efektivitas merupakan suatu konsep yang lebih luas mencakup berbagai faktor di dalam maupun di luar diri seseorang. Hamdani (2011: 194) menyatakan bahwa aspek-aspek efektivitas belajar yaitu: 1) peningkatan pengetahuan; 2) peningkatan keterampilan; 3) perubahan sikap; 4) perilaku; 5) kemampuan adaptasi; 6) peningkatan integrasi; 7) peningkatan partisipasi; dan 8) peningkatan interaksi kultural.

Dalam konteks pendidikan pengertian mutu dalam hal ini mengacu

pada proses pendidikan dan hasil pendidikan. Dalam proses pendidikan yang bermutu terlibat berbagai input seperti; bahan ajar (kognitif, afektif, dan psikomotorik), metodologi (kemampuan guru), sarana dukungan administrasi, sarana prasarana, dan sumber daya lainnya serta penciptaan suasana yang kondusif.

Pada proses pembelajaran siswa diharapkan mendapat suasana belajar yang menjamin tercapainya mutu. Mutu siswa ditunjukkan oleh kegigihan, ketekunan, disiplin, daya inovasi, kreativitas, kapabilitas dan tanggung jawabnya. Pada umumnya, siswa tidak takut akan tantangan, tetapi justru senang belajar dari berbagai tantangan yang dihadapi. Siswa mempunyai pandangan dan penilaian sendiri tentang suatu permasalahan, sehingga siswa tahu cara merumuskan dan mengajukan pertanyaan yang berbobot.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas pembelajaran adalah tingkat pencapaian tujuan pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran yang di dalamnya dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, di mana

pencapaian tujuan pembelajaran berupa peningkatan aktivitas siswa, pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pendapat yang dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran adalah tingkat keberhasilan dari suatu tujuan pembelajaran yang berupa perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Pembelajaran merupakan proses menggali ilmu pengetahuan bagi setiap manusia dalam perkembangannya. Trianto (2012: 17) menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang disengaja untuk mendapatkan tujuan yang melibatkan dua pihak, yaitu pendidik dan peserta didik.

Tujuan pembelajaran adalah tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada

siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Tujuan adalah suatu cita-cita yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan (Darsono, 2000: 43). Tujuan yang terkandung di dalamnya menjadi target pembelajaran dan menyediakan pengalaman-pengalaman belajar” (Hamalik, 2001: 76). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran adalah rumusan secara terperinci apa saja yang harus dikuasai oleh siswa sebagai akibat dari hasil pembelajaran yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku yang dapat diamati dan diukur. Seni tari merupakan salah satu unsur kebudayaan dalam kehidupan masyarakat. Seni tari termasuk dalam salah satu cabang seni yang menggunakan tubuh sebagai media ungkap. Mencakup keterampilan gerak berdasarkan olah tubuh dan apresiasi terhadap gerak tari. Jazuli (2008: 119) mengungkapkan bahwa seni tari senantiasa terikat oleh *wiraga*, *wirama*, dan *wirasa*. Ketiga unsur tersebut kemudian dipakai sebagai suatu cara untuk mengevaluasi kualitas penari dan menjadi sistem pengkategorian yang lazim digunakan sebagai tolok ukur dalam tari.

Wiraga erat hubungannya dengan cara menilai bentuk fisik tari terutama segi gerakannya. Keterampilan gerak penari dilihat dengan ketentuan yang telah ditetapkan, misalnya bagaimana bentuk sikap dan gerakannya, apakah penari melakukan gerakan secara runtut dan berkesinambungan.

Wirama adalah musik yang membingkai suatu tarian, fungsinya sangat penting bahkan musik disebut juga sebagai roh dalam suatu tarian agar tarian menjadi hidup. Kemampuan penari terhadap penguasaan irama, baik irama musik iringannya maupun irama gerakannya. Kepekaan penari terhadap irama sangat menentukan kualitas tariannya.

Wirasa maksudnya bahwa semua kegiatan *wiraga* dan penerapan *wirama* harus selalu mengingat arti, maksud dan tujuan lainnya. Diperlukan penghayatan yang prima, seperti penghayatan terhadap karakter peran yang dibawakan, gerak yang dilakukan, dan ekspresi yang ditampilkan. Penghayatan berarti melibatkan aspek olah rasa. Peranan rasa harus dapat disatukan dengan aktivitas *wiraga* dan *wirama*, sehingga bisa terwujud keharmonisan dalam penyajian dan tari yang berkualitas.

Pembelajaran seni tari lebih menekankan pada kreativitas siswa yang akan memupuk dan mengembangkan kepekaan terhadap pengalaman yang datang dari luar baik dari orang lain maupun alam sekitarnya. Melalui kepekaan, siswa akan mudah menerima dan mengekspresikan pengalaman-pengalamannya dalam bentuk kreativitas tari, dan dapat mempercepat perkembangan daya cipta sehingga siswa senantiasa dapat menikmati kehidupan alam sekitarnya. Selain itu, pembelajaran tari dapat memupuk dan mengembangkan sikap untuk dapat menikmati dan menghargai hasil karya seni tari yang baik. Dari beberapa pendapat mengenai pembelajaran tari, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian pembelajaran seni tari adalah serangkaian proses pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan ekspresi, perasaan, dan emosinya supaya mempunyai kepekaan dan daya cipta yang tinggi untuk mengekspresikan pengalaman dalam bentuk gerakan yang baik agar terbentuk suatu pribadi yang seimbang pada diri anak.

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 atau gerak tari yang ditampilkan tidak sesuai, maka maksud dari isi dan pesan tarian tersebut tidak dapat tersampaikan kepada penonton. Inti dari permasalahan teknik adalah olah tubuh. Sebab itu, olah tubuh sangat berperan penting dalam membentuk teknik penari (Indrayuda, 2009: 23).

Latihan olah tubuh biasanya diawali dengan melakukan *preparation* kemudian pemanasan kemudian dilanjutkan peregangan. Peregangan sebagai kelanjutan pemanasan untuk menyiapkan otot-otot dalam melakukan olah tubuh. Berikutnya melakukan pembentukan kekuatan yang meliputi *sit-up*, *push-up*, sikap kayang, *jogging* dan lain sebagainya (Iswantara, 2016: 74).

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 kontinyu yang meliputi 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 segmen tubuh dapat digerakan ke berbagai arah yang memakan/ menempati 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.

Santoso (1986: 1) menyatakan tujuan dan manfaat dari olah tubuh 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. 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 tujuan dari olah

tubuh yaitu untuk mempersiapkan semua anggota tubuh agar siap dalam menerima semua aktivitas, sehingga meningkatkan kualitas gerak dan meningkatkan prestasi bagi seorang penari. Sedangkan manfaatnya 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.

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.

Ada beberapa indikator penilaian yang dicapai oleh siswa sebagai hasil dari pembelajaran olah tubuh yang telah diterapkan diantaranya pengaturan nafas yang baik dan benar, fleksibilitas atau kelenturan, ketangkasan, dan keseimbangan.

Pernafasan adalah proses perpindahan oksigen dari udara ke dalam tubuh manusia. Kehidupan manusia tergantung dari oksigen atau udara yang

dihirup. Semakin sempurna pernafasan seseorang, maka akan terjamin kelangsungan hidupnya sebab oksigen merupakan makanan utama bagi kehidupan manusia. Seseorang dapat hidup dengan tidak makan selama satu atau dua hari, tetapi manusia tidak mungkin hidup jika tidak bernafas selama satu hari (Supriyanto, 1991: 7). Terdapat beberapa teknik pernafasan namun pada kali ini akan membahas tentang teknik pernafasan dada dan pernafasan perut. Secara umum kedua teknik pernafasan tersebut sangat umum dan mudah untuk dilakukan.

Sakrum dikenal sebagai salah satu teknik yang dapat meringankan tubuh. Hal ini sangat berguna jika diajarkan pada siswa sebelum siswa melakukan gerak tari atau menari. Teknik meringankan tubuh banyak digunakan dalam gerak tari misalnya seperti gerak meloncat, *lifting* dan gerakan-gerakan melayang. Selain itu, teknik sakrum juga dapat melatih kepekaan juga mengontrol tenaga yang dikeluarkan oleh tubuh. Seperti yang diungkapkan Sarjiwo dalam Jurnal Panggung dengan judul Olah Tubuh dalam Perspektif Pembelajaran *Wirasa Tari*. 2008, “ Dengan demikian, berat ringannya tenaga dan besar kecilnya

volume gerak yang mampu memunculkan dinamika dapat diatur sesuai dengan tuntutan ekspresi tari. Aktivitas tersebut ibarat seorang joki yang menaiki kuda. Tubuh ibarat 'kudanya' sementara penari sebagai 'jokinya'. Menempatkan tubuh sebagai wadah, sementara penari mengisinya. Hal tersebut dapat dipahami bahwa menempatkan tubuh sebagai media yang pasif, sementara yang mengaktifkan tubuh adalah penarinya selaku *jejering manungsa* yang dapat mensubjek”.

Kayang merupakan suatu bentuk sikap badan yang terlentang dan membusur, bertumpu pada telapak kaki dan tangan dengan siku dan lutut yang membentuk garis melengkung. Teknik kayang memiliki beberapa manfaat bagi tubuh penari yang perlu diajarkan pada pemula seperti siswa yang baru akan belajar menari. Manfaat kayang bagi tubuh menambah kelenturan bahu, perut dan ruas-ruas tulang belakang, menambah kekuatan lengan dan bahu, meningkatkan kekuatan otot-otot di wilayah paha, perut dan punggung, sebagai terapi terhadap gangguan-gangguan di sekitar pinggang semisal nyeri pinggang, pegal linu dan sebagainya, membantu membentuk tubuh

agar menjadikannya proporsional, termasuk dalam hal berat badan, menjaga dan meningkatkan kualitas fisik secara keseluruhan, membantu menjaga pertumbuhan otot, menjaga kebugaran jasmani secara umum, utamanya kesehatan jantung, serta melatih kelincihan tubuh (<http://manfaatkayang.co.id>).

Roll depan merupakan salah satu materi yang dapat melatih ketangkasan tubuh, sehingga dipilih sebagai salah satu materi dasar olah tubuh yang diajarkan pada siswa. *Roll* depan juga dikenal sebagai salah satu bentuk dari senam ketangkasan, Syarifuddin dan Muhadi (1992: 104) menyatakan, “Senam ketangkasan adalah bentuk-bentuk gerakan yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, keberanian dan kepercayaan diri dalam suatu rangkaian urutan yang terpadu”.

Seperti halnya *roll* depan, *roll* belakang juga merupakan salah satu matri dasar yang dipilih dalam pembelajaran olah tubuh. Materi *roll* belakang cukup efisien diajarkan kepada siswa karena dapat melatih ketangkasan siswa. Untuk menghasilkan *roll* belakang yang baik, ada beberapa teknik yang harus

diperhatikan, berikut adalah gerakan-gerakan yang harus diperhatikan menurut Adisuyanto (2009: 83), 1) Sikap awal posisi, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari rapat; 2) Turunkan kedua tangan secara perlahan ke arah belakang di samping pinggul (pantat). Seiring turunnya tangan, tekuk kedua lutut secara perlahan, pandangan mata tetap menghadap ke depan; 3) Tekuk kedua lutut hingga pantat menyentuh dasar lantai. Agar turunnya pantat tidak terhentak ke lantai, ditahan terlebih dahulu oleh kedua tangan.

Split merupakan salah satu teknik olah tubuh yang diajarkan pada siswa sebagai permulaan melakukan gerak tari atau menari. *Split* dapat melatih kelenturan tubuh yang berguna untuk beragam aktivitas tari, termasuk balet, bela diri dan yoga. Biasanya, latihan untuk melakukan *split* perlu praktik dan latihan peregangan intensif yang berlangsung berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan. Sehingga siswa harus giat melakukan latihan khusus jika ingin tubuhnya semakin lentur dan memiliki keseimbangan tubuh yang baik.

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan gerakan-gerakan yang bersemangat. Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkar di dalam telinga, dan reseptor otot (Sharkey, 2003: 168).

METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini difokuskan pada Implementasi Olah Tubuh dalam Pembelajaran Seni Tari di SMP Negeri 1 Sewon. Olah tubuh menjadi salah satu materi yang sebaiknya diajarkan kepada siswa sebelum guru memberikan materi tari secara utuh. Hal ini berguna agar siswa lebih siap dengan tubuhnya ketika akan melakukan gerakan tari yang diajarkan oleh guru atau menarikan suatu tarian. Subjek penelitian yang dimaksud adalah orang, tempat, atau benda yang diamati sebagai sasaran penelitian. Adapun subjek penelitian dalam tulisan ini adalah siswa-siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Sewon. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Sewon, Jalan Parangtritis Km 7 Sewon, Bantul, DIY. Waktu penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Juni 2018 hingga Mei 2019.

Data yang disajikan diperoleh melalui metode pengumpulan data yang

sesuai dengan masalah yang akan diteliti untuk keberhasilan penelitian teknik pengumpulan data, penelitian dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi, dan analisis data. Menurut Arikunto (1998: 156), metode observasi adalah kegiatan pengamatan, meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek yang menggunakan seluruh alat indra yang dapat dilakukan melalui indra penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap. Pada saat observasi, dilakukan pengamatan pada setiap kegiatan yang ada di SMP Negeri 1 Sewon khususnya yang berkaitan dengan seni tari. Mencari informasi mulai dari prestasi yang pernah diraih dalam bidang seni budaya hingga mengamati langsung proses pembelajaran di kelas. Sedangkan wawancara menurut Moleong (2003: 135), adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (narasumber) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara bisa diartikan sebagai proses pengumpulan data dengan cara mewawancarai narasumber yang akan memberikan informasi secara lebih

terperinci dan jelas. Studi pustaka yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendukung teori yang relevan dengan topik atau masalah yang sedang diteliti. Studi pustaka didapatkan melalui buku ilmiah, laporan penelitian (makalah), karangan ilmiah, skripsi, jurnal seni tari, dan sumber tertulis lainnya seperti artikel yang berkaitan dengan masalah penelitian. Teknik dokumentasi adalah metode atau cara yang digunakan untuk memperoleh keterangan yang berwujud data, buku atau dokumen-dokumen yang berhubungan dengan objek yang diteliti (Arikunto, 1998: 123). Hasil foto-foto proses latihan dapat memperkuat analisis data. Instrumen atau alat yang digunakan untuk pengambilan data penelitian menggunakan kamera dan data penilaian siswa di kelas.

Teknik validasi data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sutopo (2002: 7-8) “Triangulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas dalam penelitian kualitatif”. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dari luar data itu untuk pengecekan atau sebagai perbandingan dari data itu.

Ada tiga macam triangulasi yaitu: sumber, peneliti/ penyidik, dan teori. Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber yaitu, peneliti mencari sumber lebih dari satu sumber untuk memperoleh data, misalnya pengamatan dan wawancara. Informasi yang diperoleh dari sumber observasi, wawancara mendalam yang ditujukan kepada guru mata pelajaran seni tari dan siswa yang mengikuti mata pelajaran seni tari, serta pendokumentasian tentang proses pembelajaran tari. Data yang diperoleh melalui wawancara diupayakan berasal dari responden, kemudian dipadukan, sehingga data yang diperoleh benar-benar dapat dipertanggungjawabkan. Setelah data dikumpulkan, data perlu diolah atau dianalisis. Analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif sebagai analisis isi. Analisis ini memberikan gambaran tentang data yang dianalisis, misalnya indikator-indikator penilaian yang dipakai dalam penelitian telah memenuhi validitas, sebagian besar data telah dikonfirmasi kepada responden dan sebagainya.

Peneliti menggunakan teknik analisis data kualitatif, yaitu suatu teknik analisis yang dilakukan untuk memberikan

gambaran penyajian laporan penelitian. Data harus segera dianalisis setelah dikumpulkan dan dituangkan dalam bentuk laporan lapangan (Usman, 1995: 86). Proses analisis data melalui beberapa tahapan, dimulai dari proses penyusunan sampai pada analisis data dalam penelitian kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses pembelajaran seni tari di SMP Negeri 1 Sewon yang menjadi target penelitian secara utuh yaitu siswa kelas VII D dan VII F. Peneliti mengamati proses perkembangan siswa mulai dari awal semester I dan akhir semester II yang menjadi puncak dari penelitian ini. Dalam pembelajaran seni tari guru menjelaskan bahwa tari itu bukan hanya sekedar gerak, tetapi mengekspresikan sebuah gagasan dengan media tubuh sehingga gerak yang dilakukan atau dinikmati oleh siswa tersebut bukan hanya keindahan gerak estetika semata tetapi juga sebuah motivasi dan pesan pada gerak tubuh tersebut. Pada pendalamannya tari tidak hanya gerak-gerak indah atau gerak sulit yang dapat dilakukan, tetapi juga dengan menggunakan teknik yang diajarkan melalui olah tubuh sehingga dapat

memperkuat tujuan tari tersebut diciptakan.

Di awal pembelajaran seni tari semester I siswa diajarkan materi olah tubuh. Adanya olah tubuh sangat membantu siswa yang semula tidak memiliki dasar tari dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk menggerakkan tubuhnya. Olah tubuh mempermudah siswa dalam berinteraksi dengan dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar, karena pada materi olah tubuh diajarkan tentang kepekaan rasa mulai dari pengolahan teknik pernafasan yang baik dan benar hingga pada teknik-teknik gerak yang mengacu pada fleksibilitas, stamina, keluwesan serta kelenturan tubuh masing-masing siswa. Meskipun masih ada beberapa siswa yang mengalami kendala serta kesulitan, tetapi banyak di antaranya yang sudah dapat menerima pembelajaran olah tubuh dengan baik dan menemukan ketubuhannya.

Ketubuhan siswa yang beragam serta kemampuan yang berbeda-beda menjadi rintangan dalam melakukan penelitian ini. Dengan menggunakan metode yang tepat serta materi yang disampaikan secara pelan dan sabar mempermudah siswa untuk menerima materi yang

diajarkan. Pada dasarnya materi olah tubuh sangat diperlukan dalam pembelajaran seni tari, terlebih pada siswa SMP kelas VII yang sebagian besar masih pemula untuk menari maupun menerima materi seni tari yang berbentuk tarian utuh. Meskipun dalam kurikulum sudah ditetapkan standar kompetensi dan indikator-indikatornya namun guru juga harus lebih inovatif dalam membuat materi pembelajaran. Salah satunya dapat dengan menyelipkan materi olah tubuh diawal pembelajaran sebagai bekal siswa untuk memulai belajar menari. Terlebih jika pada akhir semester siswa dituntut untuk membuat suatu karya tari, maka olah tubuh akan sangat membantu siswa dalam bereksplorasi dan membuat gerak-gerak tari yang lebih indah serta kreatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa, pembelajaran olah tubuh dapat meningkatkan hasil belajar dalam mata pelajaran seni tari di SMP Negeri 1 Sewon. Dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, sebelum diberi materi olah tubuh siswa cenderung kaku (belum memiliki kelenturan atau fleksibilitas), tidak bisa mengatur nafas, kurang cekatan dalam bergerak (ketangkasan), tidak bisa mengontrol

tenaga yang dikeluarkan oleh tubuh (keseimbangan), serta tidak percaya diri untuk melakukan gerak tari dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran seni tari. Namun setelah adanya olah tubuh siswa lebih menjadi interaktif dan komunikatif terhadap tubuhnya, sehingga beberapa di antaranya benar-benar dapat menguasai materi seni tari yang diajarkan oleh guru mulai dari semester satu hingga pada akhir pembelajaran di semester dua. Hal ini dapat menjadi pembuktian bahwa adanya materi olah tubuh sebagai implementasi pada pembelajaran seni tari memberikan dampak positif terhadap antusias siswa yang tentunya dapat meningkatkan hasil pembelajaran seni tari di SMP Negeri 1 Sewon.

Olah tubuh dapat dijadikan salah satu inovasi baru oleh guru seni tari sebagai materi untuk memicu rasa kepercayaan diri saat menari. Hal ini didukung dengan adanya peningkatan hasil pembelajaran. Keberhasilan kegiatan kurikuler ditentukan oleh keberhasilan siswa dalam menguasai kompetensi yang sesuai dengan kurikulum yang diberlakukan oleh sekolah. Evaluasi keberhasilan pencapaian ditentukan dengan menggunakan tes/ujian.

Dalam proses penulisan naskah penelitian ini, terdapat beberapa kendala yang dialami dan temuan-temuan baru ketika melakukan penelitian. Salah satu kendala yaitu mengenai sarana prasarana dalam pembelajaran seni tari khususnya, karena tidak adanya kesediaan tempat untuk melakukan praktik seni tari. sehingga pada saat jam praktik siswa terpaksa harus menyingkirkan meja kursi di kelas supaya kelas dapat digunakan untuk melakukan praktik tari.

Fakto-faktor yang berpengaruh terhadap proses penelitian baik secara eksternal maupun internal diidentifikasi sebagai berikut. Faktor eksternal mencakup guru, materi, pola interaksi, media dan teknologi, situasi belajar, dan sistem. Masih ada guru yang kurang menguasai materi sehingga terkadang pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal. Dengan kata lain, siswa tidak diberi peluang untuk berfikir kreatif. Guru mempunyai keterbatasan dalam mengakses informasi baru yang memungkinkan serta mengetahui perkembangan terakhir di bidangnya (*state of the art*) dan kemungkinan perkembangan yang lebih jauh dari dari yang sudah dicapai sekarang (*frontier of knowledge*). Faktor internal, meliputi

jajaran dunia pendidikan baik itu Departemen Pendidikan Nasional, Dinas Pendidikan Daerah, dan juga sekolah yang berada digaris depan. Dalam hal ini, intervensi dari pihak-pihak yang terkait sangatlah dibutuhkan agar pendidikan senantiasa selalu terjaga dengan baik.

Sementara itu materi pembelajaran dipandang terlalu teoritis, kurang memberi contoh-contoh yang kontekstual. Metode penyampaian bersifat monoton, guru kurang memanfaatkan berbagai media secara maksimal. Secara teoritis, keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran ikut ditentukan oleh karakteristik siswa itu sendiri, antara lain berupa gaya belajar, sikap dan kebiasaan belajar serta aktivitas yang siswa lakukan dalam merespon metode pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran.

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.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 1978. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darsono. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Press.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Indrayuda. 2009. Fenomena Kontemporer dalam Karya Tari Mahapesertadidik Sendratasik dan STSI Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 16 Nomor 1.
- Iswantara, Nur. 2016. *Drama Teori dan Praktik Seni Peran*. Yogyakarta: Penerbit Media Kreatif.
- Jazuli, M. 2008. *Pendidikan Seni Budaya (Suplemen Pembelajaran Seni Tari)*. Semarang: UNNES Pres.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta : Jurusan Karawitan Indonesia.
- Sarjiwo. 2010. Teknik Pengelolaan Tenaga: Kajian Dalam Koreografi Tunggal. *Jurnal Resital Seni Tari FSP ISI Yogyakarta*. Vol.11. No.1. Hlm. 83.
- 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.
- 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.