



**PEMBELAJARAN OLAH TUBUH PADA TARI *SIGEH PENGUTEN*
DI SANGGAR BUNGA MAYANG BANDAR LAMPUNG**

G.Tasya *¹, A.Kurniawan², S.Wendhaningsih³

**Program Studi Pendidikan Seni Tari, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung**

ABSTRACT

This study aims to describe learning body work on sigeh dance penguten in Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung. This research uses descriptive method through qualitative approach. Sources of data in this study are trainers and learners who follow the learning at Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung which amounted to 8 students. Theory used is behaviorisme theory. Data collection techniques in this study are observation, interview, and documentation. The result of the research shows that the learning of body work in the sigeh penguten dance at Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung is done by focusing the learning on the physical endurance training concerning the aspect of strength, endurance, speed, flexibility, coordination, balance and accuracy done in every meeting. It makes eight learners can follow well and perform the motion correctly when learning about Sigeh Penguten dance.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih dan peserta didik yang mengikuti pembelajaran di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung yang berjumlah 8 peserta didik. Teori yang digunakan ialah teori behavioristik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung dilaksanakan dengan memfokuskan pembelajaran kepada latihan ketahanan fisik yang menyangkut aspek kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan yang dilakukan disetiap pertemuan. Hal tersebut membuat kedelapan peserta didik dapat mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar pada saat mempelajari tari Sigeh Penguten.

Kata kunci: Latihan Fisik, Olah Tubuh, Pembelajaran.

PENDAHULUAN

Menurut Sugiyar dkk (2009) pembelajaran merupakan suatu kegiatan untuk membelajarkan para siswa, yaitu yang berarti pembelajaran haruslah mampu membuat siswa mau belajar dan mendapatkan pengetahuan. Untuk keberhasilan tersebut, maka dalam pembelajaran perlu memperhatikan empat hal, yaitu; (1) mengidentifikasi kebutuhan dan karakteristik para siswa, (2) memilih pendekatan pembelajaran, (3) memilih dan menetapkan prosedur, metode dan teknik, dan (4) menetapkan alat evaluasi (Hamalik, 2005). Pembelajaran tidak hanya dapat dilaksanakan pada sistem pendidikan formal saja, tetapi juga pada sistem pendidikan nonformal.

Seperti dijelaskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 pasal 26 ayat 1 yaitu “Pendidikan nonformal diselenggarakan bagi warga masyarakat yang memerlukan layanan pendidikan formal dalam rangka mendukung pendidikan sepanjang hayat”. Artinya, kehadiran pendidikan nonformal semakin melengkapi kebutuhan manusia untuk memenuhi kebutuhan pendidikan yang tidak didapatkan dalam pendidikan formal (Mustofa, 2011).

Salah satu peran penting pendidikan nonformal adalah untuk melengkapi mata pelajaran Seni Budaya dan Keterampilan (SBK) dalam pendidikan formal, khususnya seni tari tradisi, dengan tujuan mengenalkan seni tari tradisi kepada generasi muda agar proses melestarikan seni tradisi terus berjalan. Namun, dengan jam pelajaran di sekolah yang sangat minim, serta sarana dan pra sarana yang kurang memadai siswa dinilai tidak memungkinkan untuk dapat mempelajari dengan baik bahkan efek terburuknya adalah generasi muda sama sekali tidak tertarik terhadap seni tari tradisi. Selain itu juga, pembelajaran seni tari di sanggar dapat lebih membantu untuk memaksimalkan seorang dalam belajar tari, dikarenakan pembelajaran hanya terfokus kepada materi dan penguasaan tari saja sehingga siswa dapat lebih mendalami belajar tari.

Menurut Boas seorang yang berkebangsaan Jerman Amerika ahli dalam bidang antropologi, seni tari adalah gerak-gerak

ritmis setiap bagian tubuh, lambaian lengan, gerak dari torso atau kepala, atau gerak-gerak dari tungkai serta kaki (Regina, 2017). Pernyataan Boas ini menunjukkan bahwa gerak pada setiap segmen tubuh berpengaruh dalam sebuah tari. sementara, untuk memaksimalkan kemampuan dalam menari berdasarkan pernyataan di atas maka seseorang haruslah memiliki kemampuan atau kondisi fisik tubuh yang baik. Dengan kondisi yang baik maka setiap segmen tubuh akan melakukan gerakan secara maksimal.

Tarian *sigeh penguten* merupakan tari penyambutan tamu agung yang dibawakan oleh para gadis-gadis Lampung. Tarian-tarian kreasi Lampung yang saat ini berkembang banyak mengembangkan dasar gerak baku tari *sigeh penguten* sebagai acuan pengembangan gerak. Tarian lampung yang satu ini sebenarnya tidak memiliki teknik yang terlalu rumit bagi siswa yang baru mempelajari tari, bagi siswa yang belum pernah menari ataupun yang sudah menarikan materi tarian ini. Namun, dalam menarikan suatu gerak tari dalam tarian *sigeh penguten* diperlukan gerakan yang benar, perlu ada patokan-patokan gerak dan sikap tari yang wajib diikuti, baik bentuk, arah, dimensi, kuat lemahnya tenaga dan sebagainya (Mustika,2012: 37). Dalam menarikan tarian apapun, tenaga (*power*) menjadi salah satu hal yang penting bagi seorang penari. Dengan berlatih, maka kondisi tubuh atau fisik seorang penari dapat terbentuk.

Menurut Sarumpaet (1986: 34) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan. Dalam hal menari, menjaga kondisi fisik merupakan salah satu hal yang sangat penting. Seorang penari untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik haruslah melakukan latihan secara rutin agar tubuh dapat menari dengan maksimal.

Sanggar merupakan tempat mendidik keterampilan anak yang diselenggarakan sesuai dengan metode lembaga itu sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 994) sanggar ialah: 1). Tempat pemujaan yang

terletak di pekarangan rumah, 2). Tempat kegiatan seni (tari, musik, lukis, dll). Dengan adanya sanggar, maka keterampilan anak dapat lebih terarah. Tidak hanya itu, sanggar juga dapat melatih keberanian anak, belajar bersosialisasi, membangun kepercayaan diri, disiplin, konsisten dalam aktifitas, serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk melatih mental anak. Anak yang sejak dini diajarkan untuk mengikuti beberapa kegiatan positif secara otomatis mampu melatih sensor motorik dan kinerja tubuh, sehingga di kemudian hari anak diharapkan dapat melakukan banyak pekerjaan ketika sudah dewasa. Sanggar dapat membentuk generasi yang kreatif, dengan menciptakan karya-karya. Sanggar juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk membentuk seseorang menjadi penari yang ahli dan profesional.

Pembelajaran tari di sanggar sebagai salah satu bagian sistem pendidikan juga haruslah memiliki pengelolaan dan tahapan pembelajaran yang baik dan benar, agar tujuan pembelajaran tari dapat tercapai. Salah satu tahapan yang harus dilaksanakan untuk mencapai hasil belajar yang baik pada pembelajaran tari adalah dengan melakukan latihan untuk menjaga kondisi fisik, yakni dengan mengajarkan teknik olah tubuh. Sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Indrayuda (2009) bahwa kemampuan seorang penari dalam melakukan olah tubuh menentukan tingkat kualitas teknik tari yang ditampilkan. Sebuah tari dapat disajikan sesuai konsep garapan, salah satunya berhubungan dengan kematangan teknik tari. Apabila teknik tari tidak mumpuni, maka penyajian tari tidak akan dapat mengkomunikasikan konsep garapan kepada penonton. Inti dari permasalahan teknik adalah olah tubuh. Sebab itu, olah tubuh sangat berperan penting dalam membentuk teknik penari.

Salah satu sanggar yang telah mengadakan pembelajaran tari bagi anak-anak di kota Bandar Lampung adalah Sanggar Bunga Mayang. Sanggar ini menjadi salah satu sanggar yang memiliki sistematis pengelolaan sanggar. Dalam proses pembelajarannya, di Sanggar Bunga Mayang ini anak-anak diberikan pembelajaran olah tubuh sebagai salah satu latihan untuk menjaga kondisi fisik

penari. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian di sanggar ini untuk mengetahui bagaimana pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung pada pembelajaran Tari *Sigeh Penguten*. Data diperoleh dari hasil aktivitas pembelajaran oleh pelatih dan siswa yang berjumlah 8 siswa.

Pelaksanaan pembelajaran di sanggar dilihat dengan terfokus kepada beberapa aspek latihan kondisi fisik bagi tubuh seorang penari yang terkait dengan beberapa aspek. Pada lembar pengamatan, pelaksanaan pembelajaran dapat dilihat dari beberapa aspek latihan kondisi fisik terkait dengan: 1) Kekuatan, 2) Daya Tahan, 3) Kecepatan, 4) Kelenturan, 5) Koordinasi, 6) Keseimbangan, dan 7) Ketepatan. Data-data yang telah diperoleh melalui langkah observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian dianalisis dengan melakukan reduksi, penyajian, dan verifikasi data serta penarikan kesimpulan. Dari hasil tersebut terlihat bahwa pembelajaran olah tubuh di Sanggar Bunga Mayang menjalankan proses pembelajaran terkait dengan aspek-aspek latihan kondisi fisik di atas pada setiap pertemuannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang pada pembelajaran tari *Sigeh Penguten*. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa pengaruh pelatihan olah tubuh ini terhadap pelaksanaan pembelajaran tari *Sigeh Penguten* ini.

a. Pada pertemuan pertama diikuti oleh 8 peserta didik berinisial KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD. Materi pembelajaran yang diajarkan ialah materi olah tubuh dan tari *sigeh penguten*. Materi olah tubuh yang diberikan

yakni berkaitan dengan kekuatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi, sementara materi *seluang mudik* dan *lapah tebeng*.

Adapun gerak olah tubuh yang diajarkan di masing-masing aspeknya yakni:

| No | Materi Olah Tubuh | Gerakan Olah Tubuh |
|----|-------------------|----------------------------------|
| 1 | Kekuatan | <i>Frog Jump</i> |
| 2 | Kecepatan | <i>Run in the box</i> |
| 3 | Daya Tahan | <i>Sit Up</i> dan <i>Back up</i> |
| 4 | Keseimbangan | Sit Balancing |
| 5 | Kelenturan | Kayang, rol depan, rol belakang, |
| 6 | Koordinasi | Kombinasi |
| 7 | Ketepatan | Jump |

Materi mengenai kekuatan yakni gerakan *frog jump*, menurut pelatih dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam menarikan tari *sigeh penguten* terutama dalam menggerakkan tubuh saat menarikan ragam gerak *saluang mudik*, dimana dalam ragam gerak ini posisi tubuh penari berada pada posisi *mendak* dengan posisi tubuh yang terus merendah sampai jongkok, dan memerlukan kekuatan atau *power* pada bagian kaki dan paha. Pada latihan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih setelah mendapatkan materi olah tubuh.

b. Pada pertemuan kedua diikuti oleh 8 peserta didik, Pada latihan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Materi pembelajaran yang diajarkan ialah materi olah tubuh dan tari *sigeh penguten*. Materi olah tubuh yang diberikan yakni berkaitan dengan kekuatan, keseimbangan, ketepatan, kelenturan, dan koordinasi. Semetara, materi tari *sigeh penguten* yang diajarkan yaitu *jong sembah silo ratu* dan *ngerujung*.

Adapun gerak olah tubuh yang diajarkan di masing-masing aspeknya yakni:

| No | Materi Olah Tubuh | Gerakan Olah Tubuh |
|----|-------------------|--------------------|
| 1 | Kekuatan | <i>Hands power</i> |
| 2 | Kecepatan | - |
| 3 | Daya Tahan | - |

| | | |
|---|--------------|----------------------|
| 4 | Keseimbangan | <i>Sit balancing</i> |
| 5 | Kelenturan | Kayang |
| 6 | Koordinasi | Lompat Rintangan |
| 7 | Ketepatan | <i>Jump</i> |

Pada gerakan tari *Sgeh Penguten* yang di ajarkan yakni *jong sembah silo ratu* dan *ngerujung*, Pada gerakan *jong sembah* posisi tubuh duduk kaki kanan dan kiri menyilang ke arah depan, dengan tangan menyembah ke arah depan dada ke arah kanan dan kekiri . Selanjutnya, pada gerakan *ngerujung* posisi tangan kanan kearah sudut atas dan tangan kiri di depan dada di dorong bersamaan dan melakukan gerakan ukel.. Pada gerakan *jong sembah silo ratu* dan *ngerujung* membutuhkan kelenturan pada tangan , maka dari itu pelatih memberikan materi olah tubuh mengenai aspek kelenturan. Peserta didik terlihat tidak kesulitan menarikan gerakan ini. Pada latihan gerakan ini enam peserta didik KA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih., sementara KA dan RA masih kurang maksimal dalam melakukan gerakan terutama mengukel.

c. Pada pertemuan ketiga diikuti oleh 8 peserta didik. Pada kesempatan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Materi pembelajaran yang diajarkan ialah materi olah tubuh dan tari *sigeh penguten*. Materi olah tubuh yang diberikan yakni berkaitan dengan, kelenturan sementara materi tari *sigeh penguten* yang diajarkan yakni *kilat mundur*, *gubuh gahang*, serta *ngiyau biyas*.

Adapun gerak olah tubuh yang diajarkan di masing-masing aspeknya yakni:

| No | Materi Olah Tubuh | Gerakan Olah Tubuh |
|----|-------------------|-----------------------------|
| 1 | Kekuatan | - |
| 2 | Kecepatan | - |
| 3 | Daya Tahan | - |
| 4 | Keseimbangan | - |
| 5 | Kelenturan | <i>Roll depan, back up.</i> |
| 6 | Koordinasi | - |
| 7 | Ketepatan | - |

Pada pertemuan ketiga, setelah melakukan latihan kondisi fisik terkait dengan

kelenturaan, pelatih memfokuskan latihan kepada gerak *kilat mundur*, *gubuh gahang*, serta *ngiyau biyas*. Pada gerak *kilat mundur*, pelatih menginstruksikan peserta didik untuk memposisikan tubuh dengan sedikit *mendak* sambil melakukan gerakan pada pergelangan tangan diikuti dengan jari-jari yang dilakukan dengan cepat. Selanjutnya, pada pembelajaran ragam gerak *gubuh gahang* posisi tubuh *mendak* dengan tangan kanan dan kiri dibuka dan diayunkan ke atas sejajar bahu dan ke bawah sejajar pinggul, kemudian kaki berjalan sesuai arah kaki ke depan. Pada ragam gerakan *ngiyau biyas* pelatih menginstruksikan peserta didik untuk melakukan gerakan pada posisi tubuh yang *mendak* dan tangan kanan melakukan gerak *ukel* sejajar pinggul secara bergantian ke arah kanan dan kiri. Setelah mendapatkan latihan kondisi fisik peserta didik terlihat tidak kesulitan menarikan gerakan ini. Pada kesempatan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Pada gerakan *kilat mundur*, *gubuh gahang*, serta *ngiyau biyas* membutuhkan kelenturan, kekuatan dan juga ketepatan. Dimana pada gerakan – gerakan yang ,membutuhkan tangan mengukel, serta gerakan badan yang *luwes* maka dari itu dibutuhkan pemberian materi tentang kelenturan. Lalu pada gerakan *mendak* disetiap gerakan, akan dibutuhkannya kekuatan pada kaki, maka dari itu dibutuhkannya pemberian materi tentang kekuatan. Dan materi ketepatan sangat dibutuhkan dalam pembelajaran tari, dimana setiap penari harus mengerti hitungan atau tempo pada saat menari.

d. Pada kesempatan keempat ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Materi pembelajaran yang diajarkan ialah materi olah tubuh saja. Materi olah tubuh yang diberikan yakni berkaitan dengan daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Sementara materi tari sigeih penguten masih terfokus pada pengulangan gerak materi hari sebelumnya.

Adapun gerak olah tubuh yang diajarkan di masing-masing aspeknya yakni:

| No | Materi Olah Tubuh | Gerakan Olah Tubuh |
|----|-------------------|---------------------------------|
| 1 | Kekuatan | - |
| 2 | Kecepatan | - |
| 3 | Daya Tahan | <i>Sit Up</i> dan Back up. |
| 4 | Keseimbangan | - |
| 5 | Kelenturan | Kayang, rol depan, rol belakang |
| 6 | Koordinasi | Kombinasi |
| 7 | Ketepatan | - |

Pada materi kelenturan, gerakan yang diberikan oleh pelatih adalah gerakan kayang, rol depan dan rol belakang. Gerakan ini sebenarnya sama dengan gerakan pada umumnya yakni untuk melatih kelenturan pada bagian perut, paha, tengkuk, kaki, serta tangan. Selain itu juga gerakan-gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan juga pada bagian-bagian tubuh tertentu yang bertujuan agar saat peserta didik menari, nantinya tidak mudah mengalami kelelahan. Pada pembelajaran ini, guru menggunakan alat bantu berupa ban, untuk melatih kelenturan peserta didik terutama dalam melakukan gerakan kayang. Pelatih menggunakan media ban di sini digunakan sebagai alat penyanggah tubuh peserta didik saat melakukan kayang pada posisi yang bertumpu pada tangan dan kaki dengan tubuh melayang membikin sebuah rongga dengan tumpuan pada kaki dan tangan. Pada kesempatan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih.

e. Pada pertemuan kelima, materi pembelajaran yang diajarkan ialah materi olah tubuh dan tari sigeih penguten. Materi olah tubuh yang diberikan yakni berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, ketahanan, keseimbangan, ketepatan, kelenturan, dan koordinasi. Semetara, materi tari sigeih penguten yang diajarkan yaitu *tolak tebeng*, *mampah biyas*, *belah hui*, dan *lipetto*.

Adapun gerak olah tubuh yang diajarkan di masing-masing aspeknya yakni:

| No | Materi Olah Tubuh | Gerakan Olah Tubuh |
|----|-------------------|--------------------------|
| 1 | Kekuatan | <i>Carry a Friend</i> |
| 2 | Kecepatan | <i>Sprint</i> |
| 3 | Daya Tahan | <i>Kombinasi back up</i> |
| 4 | Keseimbangan | <i>Sit balancing</i> |
| 5 | Kelenturan | Kayang |
| 6 | Koordinasi | Lompat Rintang |
| 7 | Ketepatan | <i>Jump</i> |

Pada pertemuan kelima, setelah melakukan latihan kondisi fisik pelatih memfokuskan latihan kepada gerak *tolak tebeng*, *mampah biyas*, *belah hui*, dan *lipetto*. Pada gerakan *tolak tebeng*, tangan ditekuk di depan dada, dan tangan lainnya diluruskan di samping. Arah pandangan mengikuti tangan yang lurus ke samping, dan disertai gerakan kaki *giser*. Pada gerakan *mampah biyas*, posisi tubuh penari berada pada posisi siap untuk berjalan ke depan dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas sejajar bahu, dan langkah kaki ke depan sejalan dengan tubuh mengikuti arah kaki. Gerakan ini membutuhkan kekuatan pada bagian paha, betis dan juga kaki serta pada bagian bahu atau pergelangan tangan. Lalu pada gerakan *belah hui* kedua pergelangan tangan melakukan gerak ukel ke arah dalam. Pada gerakan *lipetto* tangan melakukan *ukel* sambil mengubah arah hadap. Sikap badan mendak. Setelah mendapatkan latihan kondisi fisik peserta didik terlihat tidak kesulitan menarikan gerakan ini. Pada kesempatan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Pada gerakan *tolak tebeng*, *mampah biyas*, *belah hui*, dan *lipetto* membutuhkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan serta ketepatan. Dimana pada gerakan *mampah biyas* dibutuhkan kekuatan pada kaki pada saat melakukan gerakan *mendak*, dan membutuhkan keseimbangan pada saat badan setengah memutar kearah belakang.

f. Pada pertemuan keenam diikuti oleh 8 peserta didik. Pada kesempatan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Materi pembelajaran yang diajarkan ialah

materi olah tubuh dan tari sigehe penguten. Materi olah tubuh yang diberikan yakni berkaitan dengan kecepatan. Semetara, materi tari sigehe penguten yang diajarkan yaitu seluruh ragam gerak tari sigehe penguten dari awal sampai akhir.

Adapun gerak olah tubuh yang diajarkan di masing-masing aspeknya yakni:

| No | Materi Olah Tubuh | Gerakan Olah Tubuh |
|----|-------------------|---------------------|
| 1 | Kekuatan | - |
| 2 | Kecepatan | <i>Lari Rintang</i> |
| 3 | Daya Tahan | - |
| 4 | Keseimbangan | - |
| 5 | Kelenturan | - |
| 6 | Koordinasi | - |
| 7 | Ketepatan | - |

Pada pertemuan keenam, setelah melakukan latihan kondisi fisik pelatih memfokuskan latihan kepada ragam gerak tari sigehe penguten. Setelah mendapatkan latihan kondisi fisik selama beberapa pertemuan terkait dengan aspek-aspek di atas pelatih disini memfokuskan kepada kemampuan siswa untuk menangkap apa yang diinginkan dan bagaimana gerak tari Sigehe Penguten di tarikan dengan benar. setelah proses pembelajaran olah tubuh selama lima kali pertemuan peserta didik terlihat tidak kesulitan melakukan gerakan tari sigehe penguten ini. Pada kesempatan ini seluruh peserta didik KA, YC, RA, IA, ND, TM, NA, dan PD mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar sesuai arahan pelatih. Pada keseluruhan dari ragam gerak *sigehe penguten* membutuhkan beberapa aspek – aspek olah tubuh, seperti : kekuatan, ketahanan, keseimbangan, kelenturan dan juga ketepatan. Dikarenakan pada gerakan – gerakan yang ada pada tarian ini membutuhkan sekali kekuatan kaki untuk menggerakkan *mendak*. Lalu pada tarian ini juga membutuhkan aspek ketahanan, dimana pada tarian ini diharuskan memiliki fisik yang kuat karena memiliki durasi tari yang cukup lama. Pada tarian ini juga membutuhkan keseimbangan, dimana pada tarian ini memiliki gerakan yang juga mengharuskan menjaga keseimbangan badan, contohnya pada gerakan *mampah biyas*. tarian ini membutuhkan sekali

aspek kelenturan , dikarenakan pada tarian ini mengharuskan dapat melakukan gerakan ukel dan juga mengharuskan para penari menarikan tarian ini dengan lemah gemulai. Dan yang terakhir ketepatan dimana pada setiap tarian termasuk tari *sigeh penguten* ini para penari diharuskan mampu mengetahui ketukan atau tempo pada tarian.

TEMUAN

Selama berjalannya proses penelitian, ditemukan hal terkait dengan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung yang dilaksanakan dengan berdasarkan aspek pembelajaran teknik olah tubuh menurut buku Didik (2013), meskipun hampir di seluruh pertemuan selalu dilaksanakan pembelajaran olah tubuh namun hanya terdapat dua pertemuan yang pada akhirnya menjalankan ketujuh aspek dalam rangkaian pembelajaran teknik olah tubuh secara bersamaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung pada pembelajaran tari Sigeh Penguten dilaksanakan dengan berdasarkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, serta kelenturan. Diberikannya materi tentang kekuatan dikarenakan pada gerakan – gerakan yang ada pada tarian ini membutuhkan sekali kekuatan kaki untuk melakukan gerakan *mendak*. Lalu pada tarian ini juga membutuhkan aspek ketahanan, dimana pada tarian ini diharuskan memiliki fisik yang kuat karena memiliki durasi tari yang cukup lama. Pada tarian ini juga membutuhkan keseimbangan, dimana pada tarian ini memiliki gerakan yang juga mengharuskan menjaga keseimbangan badan, contohnya pada gerakan *mampah biyas*. Pada tarian ini juga membutuhkan sekali aspek kelenturan , dikarenakan pada tarian ini mengharuskan dapat melakukan gerakan ukel dan juga mengharuskan para penari menarikan tarian ini dengan lemah gemulai. Dan yang terakhir

ketepatan dimana pada setiap tarian termasuk tari *sigeh penguten* ini para penari diharuskan mampu mengetahui ketukan atau tempo pada tarian.

Pembelajaran olah tubuh dimaksudkan menjadi dasar atau *basic* bagi seorang penari di sanggar Bunga Mayang untuk menarikan satu tarian. Pelatih menerapkan pembelajaran olah tubuh secara berulang-ulang dan terus menerus dengan menitikberatkan pada ketujuh aspek tersebut dalam pemilihan materi gerak olah tubuh yang hendak disampaikan.

SARAN

Berdasarkan simpulan data di atas, terdapat beberapa saran untuk peningkatan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh diantaranya:

1. Bagi Sanggar disarankan agar berupaya untuk meningkatkan mutu perbaikan dalam melaksanakan pembelajaran terutama dalam materi pembelajaran olah tubuh.
2. Bagi pelatih, agar dapat meningkatkan pelaksanaan pembelajaran dengan materi yang lebih menarik dan variatif. Diharapkan materi tersebut dapat mampu meningkatkan kualitas dan kemampuan menari peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Karima Falastin, Karim (2016) *Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School*. Jurnal Seni Tari Yogyakarta. Vol 1, No.1 Yogyakarta
- Kunandar. 2011. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Bandung : PT. Rajagrafindo Persada.
- Mustofa H, Kamil. 2011. *Pendidikan Non Formal*. Bandung: Alfabeta

- Mustika, I Wayan. 2012. Teknik Dasar Gerak Tari Lampung. Bandar Lampung: AURA
- Nugroho, Sidik. 2013. *Olah Tubuh 2*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta: Karawitan Indonesia
- Sumantri, M. 2015. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-Undang. Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- UNILA. 2017. *Format Penulisan Karya Ilmiah* Lampung : UNILA