

**PEMANFAATAN OLAH TUBUH TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN  
TARI *SIGE*H *PENG*UTEN DI SMP MUHAMMADIYAH 3  
BANDAR LAMPUNG**

**The Benefits of Calisthenics For *Sigeh Penguten* Dance Lessons In Smp  
Muhammadiyah 3 Bandar Lampung**

**Oleh:  
M. Nurhayatun Nufus**

**Abstrak**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan metode pemanfaatan olah tubuh di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas VII (tujuh) yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, dokumentasi dan wawancara. Instrumen penelitian yang digunakan panduan observasi, panduan dokumentasi, tes dan nontes.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori pembelajaran konstruktivisme. Teori pembelajaran konstruktivisme ini diaplikasikan pada saat proses pembelajaran tari. Proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh dilihat dari aspek wiraga. Hasil pengamatan siswa dalam proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada aspek wiraga, pada pertemuan pertama hanya 2 siswa (25%), pertemuan kedua 3 siswa (37,5%), pertemuan ketiga terdapat 4 siswa (50%), pertemuan keempat dan lima terdapat 6 siswa (75%), pertemuan keenam 7 siswa (87,5%), pertemuan ketujuh dan delapan 8 siswa (100%)

Kata kunci : Olah Tubuh, Pembelajaran, Tari *Sigeh Panguten*

**Abstract**

Formulation of the problem in this research is how the dance *sigeh penguten* learning outcomes with the benefits of calisthenics in SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. This study aimed to describe the process and learning outcomes *sigeh penguten* dance with the use of calisthenics in SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. This research uses descriptive qualitative research. Sources of data in this study were 8 students of class VII (seven) following extracurricular activities and

extracurricular dance tutor. Data collection techniques in this study is the observation, documentation and interview. The research instrument used observation guide, user documentation, test and nontes.

The theory used in this research is the theory of constructivism learning. Constructivism learning theory is applied during the process of learning the dance. The learning process with the use of dance *sigeh pengunten* if the body is viewed from the aspect *wiraga*. The observation of the student in the learning process with the use of dance *sigeh pengunten* if the body in SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung on *wiraga* aspect, at the first meeting only two students (25%), the second meeting of 3 students (37.5%), the third meeting there are 4 students (50%), the fourth meeting, and five are 6 students (75%), the sixth meeting of 7 students (87.5%), seventh and eighth meeting of 8 students (100%)

Keywords: Calisthenics, Learning, *sigeh panguten* dance

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu sarana yang efektif untuk mencerdaskan kehidupan masyarakat Lampung, dengan pendidikan masyarakat dapat memperbaiki masa depan keluarga. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat, Hamalik (2005:79). Berbagai macam jenis pendidikan yang ada di Lampung, baik pendidikan formal maupun nonformal.

Praktik pendidikan dalam hal ini adalah praktik pendidikan seni tari, seni tari merupakan bagian dari seni yang di apresiasiasi melalui beragam gerakan. Pada hakikatnya seni tari adalah ungkapan nilai-nilai keindahan dan keluhuran lewat gerak dan sikap pelakasaan pendidikan lewat gerak dan sikap, Whardana (1990 : 9). Pertumbuhan dan pengembangan seni

tari dalam dunia pendidikan tercermin dalam kurikulum sekolah sejak taman kanak-kanak hingga sekolah tingkat menengah atas. Pada jenjang pra sekolah di taman kanak-kanak dan sekolah dasar disebut sebagai bidang ungkapan kreatif. Kegiatan seni yang sudah berjalan di masa prasekolah dan sekolah dasar menjadi dasar yang kuat bagi para siswa, dasar ini yang kemudian menjadi kelanjutan pematangan dan pengembangan kesenian di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Sehingga hasil yang di harapan di SMP menjadi sebuah kesenian yang berkelanjutan, khususnya seni tari di SMP menjadi lebih baik dari pada masa prasekolah dan sekolah dasar.

Pendidikan seni tari di SMP merupakan jenjang pendidikan yang lebih lengkap dibandingkan pra sekolah dan sekolah dasar (SD). Pendidikan seni tari di jenjang prasekolah hanya memasukan unsur tuntunan harmoni, sedangkan sekolah dasar ditambah dengan tuntunan irama serta aneka ragam polanya. Kondisi ini berbeda dengan kondisi pendidikan

seni tari di SMP, dimana pada jenjang ini pendidikan seni tari mampu menggabungkan secara lengkap unsur-unsur seni tari, diantaranya unsur irama, ide, dan harmoni.

Dalam proses pembelajaran seni tari, diperlukan sebuah gerakan tubuh yang sesuai dengan apa yang diinginkan, baik untuk jenjang prasekolah, SD, SMP, SMA, dan juga umum. Sehingga gerakan tubuh dalam kehidupan memiliki peran penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan pembelajaran dapat tercapai jika proses pembelajaran berjalan dengan benar, begitu juga dengan kegiatan seni tari. Syaiful Sagala (2010;11) mengatakan dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Gerak tubuh juga merupakan bagian penting bagi para penari, dalam dunia tari gerak tubuh sering disebut sebagai olah tubuh. Olah tubuh merupakan kegiatan mengolah tubuh yang dengan sengaja menjadikan gerakan mentah atau belum jadi, menjadi gerakan yang sudah siap dipergunakan. Kesiapan tubuh bagi seorang penari sangat vital keberadaanya untuk melakukan aktivitas gerak tari, keterampilan tari yang dimiliki dapat dibentuk melalui kesiapan organ-organ tubuh (fisik). Bahkan sangat memungkinkan gerakan - gerakan yang dilakukan dapat dikontrol dan diatur sesuai dengan yang diharapkan.

Pada dasarnya untuk dapat menggerakkan gerak trampil perlu adanya kesiapan fisik yang prima, kondisi semacam ini dapat dicapai apabila seorang penari dengan sadar melakukan kesiapan-kesiapan seluruh organ tubuh dengan rutin (kontinu). Kondisi ini sejalan menurut Ahmad (2008:2) bahwa seorang penari harus melakukan pengolahan tubuh yang merata dan sempurna. Latihan kondisi fisik pada dasarnya untuk mengembangkan lima unsur kondisi fisik yang sempurna yaitu unsur, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan.

Berdasarkan teori di atas, kondisi ini sangat berbeda dengan kondisi dilapangan. Sekolah-sekolah pada umumnya menggunakan gerak tubuh atau pemanasan sederhana, bahkan ada sekolah yang tidak menggunakan gerak tubuh atau pemanasan. Sekolah-sekolah menengah pertama pada umumnya memiliki input siswa yang sangat heterogen dari SD. Banyaknya siswa yang berasal dari sekolah yang berbeda sangat memungkinkan gerak tubuh tari anakpun berbeda-beda. Keadaan ini didukung oleh kemampuan dan cara mengajar guru yang berbeda pada masa SD.

Sekolah Menengah Pertama pada umumnya akan kesulitan dalam mengelola dan mengajarkan tarian pada siswa-siswa kelas 7. Siswa-siswa kelas 7 merupakan siswa yang berasal dari sekolah dasar yang berbeda-beda juga dengan dasar ilmu yang berbeda. Keseragaman gerak merupakan masalah utama bagi guru dalam membina siswa-siswa kelas 7. Kondisi ini juga dialami oleh siswa-siswi kelas 7 di SMP 3 Muhammadiyah Bandar

Lampung. SMP 3 Muhamadiyah merupakan sekolah yang memberikan berbagai kegiatan bagi siswa-siswi di luar jam belajar intrakurikuler. Kegiatan ini merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang terdiri dari berbagai bidang diantaranya olah raga, kesenian, dan juga mata pelajaran.

Khusus untuk seni tari di SMP 3 Muhamadiyah merupakan ekstrakurikuler yang cukup antusias dari siswa-siswi. Kegiatan ekstrakurikuler seni tari dilaksanakan dua kali pertemuan dalam seminggu. Dari hasil prasarvei dan diskusi dengan guru pembimbing ekstrakurikuler di SMP 3 Muhamadiyah, bahwa pada kelompok seni tari siswa-siswi kelas 7 mengalami kendala yaitu tidak keseragaman (*rampak*) dalam menggerakkan tubuh ketika membawakan sebuah tarian. Ketidakeragaman siswa-siswi dalam menggerakkan tubuh disebabkan teknik dasar dalam menari yang berbeda-beda. Perbedaan ini dilatarbelakangi oleh asal sekolah dasar yang juga berbeda, dimana guru pembimbing seni tari di masa sekolah dasar juga sudah tentu berbeda. Perbedaan pembimbing atau guru seni tari dalam hal ini adalah, perbedaan secara pengetahuan dan cara mengajarkan sebuah tarian. Sehingga jika siswa-siswa di kelas 7 membawakan sebuah tarian, keseragaman dan kekompakan gerak sangat besar sekali kesalahannya.

Berdasarkan permasalahan yang ada di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung khususnya siswa-siswi kelas 7, diperlukan sebuah metode atau cara pembelajaran dengan menerapkan sebuah proses olah tubuh

terhadap gerak dasar tari *sigeh penguten*, dengan harapan siswa-siswi dapat dengan cepat menguasai gerak tari *sigeh penguten*. Olah tubuh atau pemanasan sebelum menari ini menggunakan gerakan-gerakan dasar yang sudah ada dalam tari *sigeh penguten* itu sendiri. Sehingga peneliti ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil pembelajaran tari *sigeh panguten* di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif sering disebut jenis penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*); disebut juga sebagai metode etnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut juga jenis deskriptif kualitatif, karena data yang diperoleh tidak dituangkan dalam bentuk bilangan, melainkan dalam bentuk kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata (Sugiyono, 2012: 8).

Analisis data dalam penelitian ini bersifat kualitatif karena dilakukan secara bersamaan, dalam proses pengumpulan data. Kemudian, penelitian bersifat lentur dan terbuka, sehingga peneliti dapat saja menyusun perencanaan pemandu sebelum perencanaan sebelumnya, dengan tetap menyediakan keterbukaan atau perubahan dan penyesuaian.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara,

dokumentasi, dan test praktik. Jenis penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh olah tubuh terhadap gerak dasar tari lampung pada ekstrakurikuler di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

### **Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, data primer diperoleh secara langsung yaitu dari guru mata pelajaran dan siswa. Data sekunder diperoleh dari instansi diantaranya perpustakaan, data guru dan kelengkapan sekolah.

### **Teknik Pengumpulan data**

#### **a. Observasi**

Observasi penelitian ini adalah observasi partisipan yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada siswa kelas VII untuk memperoleh data dalam pembelajaran seni budaya khususnya seni tari dengan menggunakan olah tubuh serta pengamatan dalam proses pembelajaran.

#### **b. Wawancara**

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan dengan siswa dan guru untuk memperoleh data secara langsung dengan wawancara tidak terstruktur atau *face to face* yang berupa informasi tentang bagaimana aktivitas proses olah tubuh di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

#### **c. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah data berupa surat-surat, foto dan lain-lainnya yang dipandang dapat digunakan sebagai sumber informasi. Sumber yang dimaksud adalah mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Foto memberikan bahan

gambaran deskriptif mengenai situasi pada saat tertentu

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian dalam penelitian ini digunakan panduan observasi, panduan wawancara, panduan dokumentasi, panduan lembar pengamatan test praktik, panduan aktivitas siswa, panduan aktivitas guru, dan panduan proses pembelajaran menggunakan olah tubuh.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis dalam penelitian ini mendeskripsikan mengenai penggunaan olah tubuh terhadap hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* di kelas VII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut :

- 1) Mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses olah tubuh dengan menggunakan metode latihan
- 2) Menganalisis hasil gerak dasar tari sigeh penguten dengan metode latihan, dianalisis menggunakan lembar pengamatan tes praktik dengan baik dan benar;
- 3) Memberi nilai hasil tes praktik siswa, dengan menggunakan rumus presentasi sebagai berikut

$$\text{Nilai siswa} = \frac{\text{jumlah skor siswa}}{\text{jumlah skor maksimum}} \times 100$$

- 4) Menentukan nilai hasil tes praktik yang diakumulasikan, kemudian diukur hasil belajar siswa dalam gerak dasar Tari Lampung menggunakan tolak ukur sebagai berikut.

## Kriteria Penilaian Test Siswa

Interval Nilai Tingkat Pertama	Keterangan
85-100	Baik sekali
75-84	Baik
60-74	Cukup
40-59	Kurang Baik
0-39	Gagal

- 5) Mereduksi data dengan cara mengumpulkan, merangkum, dan dipilih hal-hal yang pokok yang sesuai untuk dianalisis;
- 6) Membuat kesimpulan dengan cara mengelola dan menganalisis data-data pada saat observasi, dokumentasi hasil tes praktik serta aktivitas siswa dan guru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berupa laporan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengamatan pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung yang berupa catatan lapangan, lembar pengamatan aktivitas siswa, lembar pengamatan tes praktik, lembar pengamatan aktivitas guru dan didukung dengan data dokumentasi dalam setiap pertemuan yang akan dijabarkan sebagai berikut.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2016, pada pukul 14.00-16.00 WIB di ruang kelas VII. Guru pembimbing ekstrakurikuler memperkenalkan kepada siswa-siswi dan menjelaskan kepada siswa-siswi bahwa akan diadakan penelitian oleh mahasiswa dari Universitas Lampung. Siswa juga diberitahu bahwa yang mengikuti

pembelajaran tari selama penelitian ini hanya siswi kelas VII. Kemudian dipersilahkan untuk menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Aspek *wiraga* pada pertemuan pertama pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria gagal. Banyaknya siswa yang tidak mampu memperagakan tari *sigeh penguten* secara bersama-sama. Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 1, skor ini memiliki makna bahwa hanya 2 siswa yaitu BF dan RP, dari 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi yang guru berikan.

Pada tanggal 5 Maret 2016 kembali datang ke SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 09.00 sampai 11.00 untuk melakukan pengamatan yang kedua. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan masuk dan memulai kegiatan. Pada pertemuan kedua ini guru memberikan materi tentang tari *Sigeh Penguten*.

Aspek *wiraga* pada pertemuan kedua pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria gagal walaupun mengalami peningkatan. Kriteria gagal diperoleh dari nilai skor 1, skor ini memiliki makna bahwa hanya 3 siswa yaitu AN, RP dan WS, dari 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi yang guru berikan. Pada pertemuan kedua ini pada awalnya guru memberikan salam, kemudian guru memberikan apresiasi kepada siswa atas kehadirannya pada pertemuan kali ini.

Pada tanggal 8 maret 2016 peneliti kembali datang ke SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 14.00 sampai dengan 16.00 untuk melakukan pengamatan yang kedua. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan masuk dan memulai kegiatan. Pada pertemuan kedua ini guru memberikan materi tentang tari *sigeh penguten*.

Aspek wiraga pada pertemuan ketiga pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria gagal, Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 1, skor ini memiliki makna bahwa hanya 4 siswa yaitu BF, DM, IB dan RW, dari 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik dan benar. Selain itu terlihat beberapa point pengamatan yang tidak dilaksanakan oleh guru diantaranya, memberi KD dalam pembelajaran hari ini, memberitahu indikator atau tujuan pembelajaran, menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa, memberikan klarifikasi bentuk gerak yang benar, menyimpulkan hasil belajar, dan memberi tugas untuk pertemuan berikutnya.

Pada tanggal 12 maret 2016 kembali datang ke SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 09.00 sampai dengan 11.00 untuk melakukan pengamatan yang keempat. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan masuk dan memulai kegiatan. Pada pertemuan keempat ini guru memberikan materi tentang tari *Sigeh Penguten*.

Aspek wiraga pada pertemuan keempat pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria cukup baik karena mengalami peningkatan. Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 3, skor ini memiliki makna bahwa terdapat 6 siswa yaitu AN, BF, Fr, IB, RP dan WS dari 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik dan benar. Guru memulai pembelajaran dengan semangat serta motivasi-motivasi yang sangat bermanfaat bagi siswa. Guru juga memberikan contoh atau klarifikasi ketika siswa mengalami kesalahan atau kurang tepat dalam menggerakkan. Pada pertemuan ini guru benar-benar menjadi fasilitator yang baik, guru memberikan pengetahuan dan pengalamannya selama menjadi penari.

Tanggal 15 maret 2016 merupakan pertemuan kelima dalam proses penelitian ini. Kembali datang ke SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 14.00 sampai dengan 16.00 untuk melakukan pengamatan yang keempat. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan peneliti masuk dan memulai kegiatan

Aspek wiraga pada pertemuan kali ini pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria cukup baik dan tidak mengalami peningkatan. Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 3, skor ini memiliki makna bahwa terdapat 6 siswa yaitu AN, BF, DM, IB, RP dan WS dari 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi yang guru berikan.

Pada tanggal 19 maret 2016 kembali datang ke SMP

Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 09.00 sampai dengan 11.00 untuk melakukan pengamatan yang keenam. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan peneliti masuk dan memulai kegiatan. Pada pertemuan keempat ini guru memberikan materi tentang tari *Sigeh Penguten*.

Aspek wiraga pada pertemuan keenam pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria baik. Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 4, skor ini memiliki makna bahwa terdapat 7 siswa yaitu AN, BF, DM, IB, RP, RW, dan WS, dari 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik. Pada pertemuan keenam ini guru sedikit berbeda dengan pertemuan kelima. Pertemuan ini tidak dimulai dengan salam dan pemberian motivasi oleh guru. Guru pada pembelajaran ini langsung memberikan penjelasan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kali ini.

Pada tanggal 22 maret 2016 peneliti kembali datang ke SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 14.00 sampai 16.00 untuk melakukan pengamatan yang ketujuh. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan peneliti masuk dan memulai kegiatan. Pada pertemuan pada hari ini guru memberikan materi tentang tari *Sigeh Penguten*.

Aspek wiraga pada pertemuan kali ini pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria baik sekali. Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 4, skor ini memiliki makna bahwa terdapat 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten* dengan baik dan benar sesuai

dengan instruksi yang guru berikan. Pada pertemuan ketujuh ini guru sudah langsung memasuki materi pembelajaran, serta siswa juga sudah melaksanakan gerakan olah tubuh yang diajarkan oleh guru.

Pada tanggal 26 maret 2016 peneliti kembali datang ke SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pukul 09.00 sampai dengan 11.00 untuk melakukan pengamatan yang kedelapan. Guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari mempersilahkan peneliti masuk dan memulai kegiatan. Pada pertemuan hari ini merupakan pertemuan terakhir dan guru memberikan materi tentang tari *Sigeh Penguten*.

Aspek wiraga pada pertemuan kali ini pembelajaran tari *sigeh penguten* memperoleh kriteria baik sekali dan tidak mengalami peningkatan. Kriteria tersebut diperoleh dari nilai skor 5, skor ini memiliki makna bahwa terdapat 8 siswa yang mampu memperagakan gerak tari *sigeh penguten*. Kegiatan pembelajaran pada pertemuan kali ini cukup berjalan dengan lancar. Tahapan-tahapan pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru hampir semuanya dilaksanakan. Guru memulai pembelajaran dengan semangat serta motivasi-motivasi yang sangat bermanfaat bagi siswa.

### Rekapitulasi Penilaian Aktivitas Siswa

Inisial	Aspek Wiraga							
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8
AN		✓		✓	✓	✓	✓	✓
BF	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
DM			✓		✓		✓	✓
Fr				✓		✓	✓	✓
IB			✓	✓	✓	✓	✓	✓
RP	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
RW			✓			✓	✓	✓
WS		✓		✓	✓	✓	✓	✓
Jum	2	3	4	6	6	7	8	8
Skor	1	1	1	3	3	4	5	5

Keterangan :

Pertemuan:

P1: Pertama, 01 Maret 2016

P2: Kedua, 05 Maret 2016

P3: Ketiga, 08 Maret 2016

P4: Keempat, 12 Maret 2016

P5: Kelima, 15 Maret 2016

P6: Keenam, 19 Maret 2016

P7: Ketujuh, 22 Maret 2016

P8: Kedelapan, 26 Maret 2016

Penerapan Olah Tubuh:

P1: 2 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *lapah tebeng* dan *seluang mudik*

P2: 2 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *merunduk* dan *jong ippek*

P3: 3 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *sembah*, *kilat mundur* dan *samber melayang*

P4: 3 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *gubuh ghakang*, *ngiyau bias* dan *kenui melayang*

P5: 2 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *ngerujung level tinggi* dan *sabung melayang*

P6: 2 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *mempan bias* dan *tolak tebeng*

P7: 2 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *belah hui* dan *ngerujung level rendah*

P8: 2 ragam gerak tari *sigeh penguten* yaitu *ngerujung level sedang* dan *lipetto*.

### Rekapitulasi Penilaian Aktivitas Guru

No	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8
1	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
2	✓	✓		✓	✓		✓	✓
3	✓				✓		✓	
4	✓	✓		✓		✓		✓
5	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
6	✓	✓		✓		✓	✓	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓		✓		✓	✓		✓
11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12		✓		✓		✓		✓
13								

Keterangan:

Instrument Kegiatan Guru

1: Memberi apersepsi dan motivasi

2: Memberi KD dalam pembelajaran hari ini

3: Memberitahu indikator/tujuan pembelajaran

4: Menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa

5: Membantu siswa menggerakkan olah tubuh

6: Memberikan klarifikasi bentuk gerak yang benar

7: Menggunakan metode demonstrasi

8: Melibatkan siswa secara aktif dalam Pembelajaran.

- 9: Berperan sebagai nara sumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta.
- 10: Memberi motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif
- 11: Guru mengajukan pertanyaan untuk mengecek ketercapainya tujuan pendidikan
- 12: Menyimpulkan hasil belajar
- 13: Memberi tugas untuk pertemuan berikutnya.

### Temuan

Temuan pada penelitian ini jika dilihat dari setiap proses pembelajaran ekstrakurikuler tari *sigeh penguten* dengan menggunakan pemanfaatan olah tubuh diantaranya:

1. Temuan yang pertama, dalam setiap pertemuan guru tidak pernah memberikan tugas kepada siswa yang bisa dilakukan dirumah untuk pertemuan berikutnya untuk siswa.
2. Temuan kedua, Guru selalu menggunakan metode demonstrasi disetiap pertemuan ekstrakurikuler dan tidak ada metode lain.
3. Temuan ketiga, dalam setiap pertemuan teori konstruktivisme tidak diaplikasikan. Dalam penelitian ini terlihat bahwa guru masih menjadi fasilitator, ketika guru memberikan tugas tidak semua siswa dapat memecahkan permasalahan atau mengerjakannya. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh (Slavin, 1994: 91) yaitu membangun pengetahuan sedikit demi sedikit, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah secara mandiri.

4. Temuan keempat, terdapat hasil yang berbeda pada saat sebelum menggunakan metode olah tubuh dibandingkan dengan sudah menggunakan metode olah tubuh. Seluruh siswa sebanyak 8 orang sebelum menggunakan olah tubuh tidak mampu membawakan tari *sigeh penguten* dengan baik, tepat, dan benar. Namun, setelah menggunakan metode olah tubuh pada pertemuan ke 7 dan ke 8 siswa sudah mampu membawakan tari *sigeh penguten* dengan baik, tepat dan benar.

### PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penggunaan pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Pertama, proses pembelajaran tari *sigeh penguten* menggunakan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung telah digunakan oleh guru pada pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan dalam pembelajaran tari *sigeh penguten*, dapat disimpulkan bahwa guru belum sesuai dengan prosedur atau langkah-langkah pelaksanaan model pembelajaran olah tubuh. Pada proses pembelajaran tari *sigeh penguten* ini guru menggunakan lebih dari satu metode pembelajaran, yaitu ceramah, demonstrasi dan *audio visual*. Selain itu guru juga beberapa kali tidak memberitahu indikator pembelajaran dan memberi motivasi siswa diakhir pembelajaran.

Kedua, hasil kegiatan siswa ekstrakurikuler seni tari dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada aspek wiraga, pada pertemuan pertama hanya 2 siswa (25%), pertemuan kedua 3 siswa (37,5%), pertemuan ketiga terdapat 4 siswa (50%), pertemuan keempat dan lima terdapat 6 siswa (75%), pertemuan keenam 7 siswa (87,5%), pertemuan ketujuh dan delapan 8 siswa (100%)

Berdasarkan hasil penilaian tersebut proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan menggunakan pemanfaatan olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler, sangat membantu siswa dalam mempelajari tari *sigeh penguten*. Hal ini terbukti dari siswa yang pada pertemuan pertama belum mampu menggerakkan tubuh secara baik dan benar, mampu memecahkan kesulitan dalam gerak pada pertemuan ketujuh dan kedelapan.

Keberhasilan ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya cara guru dalam memberikan stimulus gerakan olah tubuh yang disesuaikan dengan tari *sigeh penguten* dengan benar, efektivitas waktu dalam pembelajaran sangat tepat yang berpengaruh dalam hasil belajar siswa, siswa selalu mengulas kembali materi yang diajarkan oleh guru baik berlatih di rumah maupun disekolah, dan fasilitas sekolah yang cukup memadai dan suasana yang sangat nyaman sehingga membuat siswa merasa tenang ketika pembelajaran sedang berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olah Raga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Said, Ahmad. 2008. *Karate*. Jakarta: Ganeca Exact
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syaiful sagala. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: CP. Alfabeta
- Wardhana, R.M. Wisnoe. 1990. *Pendidikan Seni Tari Buku Guru Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Aura New Aqua Press