



PEMANASAN ZUMBA DALAM EKSTRAKURIKULER PEMBELAJARAN

TARI KREASI DI SMA PANGUDI LUHUR BANDAR LAMPUNG

T.Lubis¹, A.Kurniawan², D.Habsary³

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

ABSTRACT

This study discusses the process of zumba warm up in extracurricular of creative dance learning at Pangudi Luhur High School which refers to the behavioristic theory. This research method uses a field method with a descriptive research through a qualitative approach. Data collection techniques used were observation, interviews, and documentation. Data sources were teachers and seven students. Furthermore, the data were analyzed by reducing, presenting and drawing conclusions. The zumba warm up process is carried out in the opening activity which lasts 5-10 minutes. The teacher become a motion instructor who adjusts zumba music, students are following the teacher's instruction and zumba music regarding their respective abilities. The results in this study for 6 meetings showed that zumba warm up activity was able to provide readiness and to support creative dance learning through the compatibility of zumba warming with dance element: energy, space, and time.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang proses pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi di SMA Pangudi Luhur yang mengacu pada teori behavioristik. Metode penelitian ini menggunakan metode lapangan dengan jenis penelitian deskriptif melalui pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data yakni guru dan tujuh orang siswa. Kemudian dilakukan analisis data dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Proses pemanasan *zumba* dilakukan pada kegiatan pembuka yang berlangsung 5-10 menit. Guru menjadi instruktur gerak yang menyesuaikan musik *zumba* dan siswa mengikuti instruksi gerak guru dan musik *zumba* sesuai kemampuan masing-masing. Adapun hasil dalam penelitian selama 6 pertemuan ini menunjukkan bahwa aktivitas pemanasan *zumba* mampu memberi kesiapan dan mendukung pembelajaran tari kreasi melalui adanya kesesuaian pemanasan *zumba* dengan unsur-unsur tari; tenaga, ruang dan waktu.

Kata kunci: Pemanasan, Respon, Stimulus, Tari Kreasi, *Zumba*

PENDAHULUAN

Suatu hal yang tidak dapat ditinggalkan manusia adalah “Belajar”, belajar merupakan proses kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup. Di dalam belajar diperlukan aktivitas, sebab pada prinsipnya belajar adalah berbuat, berbuat untuk mengubah tingkah laku (Sardiman, 2006:95). Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan dan pengembangan ke arah lebih baik dibanding sebelumnya. Perubahan tersebut, diharapkan dapat terjadi pada siswa.

Siswa memerlukan kesiapan dalam pembelajaran, baik fisik maupun psikis. Kesiapan tersebut dapat diperoleh dari kegiatan awal atau dalam bidang tari disebut dengan pemanasan. Pemanasan (*warm up*) merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan (*conditioning program*), diharapkan dapat memberikan penyesuaian pada kondisi tubuh dari keadaan istirahat sebelum masuk dalam latihan (Michael J:1996). Pada umumnya, pemanasan diterapkan dengan peregangan tubuh atau olah tubuh. Pada saat ini yang sedang digemari adalah pemanasan dengan menggunakan *zumba*.

Dasar gerakan *zumba* adalah tarian dan senam aerobik dengan proporsi gerak terdiri dari 70% tarian dan 30% aerobik. Gerakan *zumba* dalam model interval dengan irama gerakan lambat dan cepat yang di kombinasikan dalam latihan dapat membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi selama latihan. Gerakan yang paling banyak dalam *zumba* adalah gerakan kardio, seperti melompat, berputar, dan bergerak cepat. Selain gerakan kardio, *zumba* juga dikombinasikan dengan gerakan pengencangan otot – otot tubuh, seperti otot perut, punggung, paha, betis, dan pectoralis. Pemanasan ini berguna untuk meningkatkan aliran darah, meningkatkan suhu tubuh, meregangkan otot – otot tubuh, dan mobilisasi sendi.

Salah satu sekolah yang menerapkan *zumba* pada saat pemanasan adalah ekstrakurikuler tari SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil pra observasi, guru menyatakan bahwa tari yang akan diajarkan pada semester genap adalah jenis tari kreasi Lampung, Ngelahang. Tari kreasi adalah tari yang telah mengalami pengembangan atau bertolak dari pola-pola tari yang sudah ada sebelumnya. Tari kreasi merupakan garapan baru yang mempunyai kebebasan dalam mengungkapkan gerak. Gerakan atau rangkaian gerak adalah akibat dari adanya unsur tenaga, ruang dan tempo/waktu. (Sekarningsih & Rohayani dalam mulyani :2016). Tari Ngelahang bercerita tentang keseharian muli-muli Lampung dalam melakukan kegiatan mengambil bahan makanan dengan menggunakan bakul. Gerakan tari ini berasal dari gerak dasar tari lampung seperti Sigeh Pengunten, Melinting dan Bedana.

Berdasarkan pemaparan tersebut, perlu dilakukannya penelitian ilmiah terhadap pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. Dengan tujuan mendeskripsikan aktivitas pemanasan *zumba* dalam pembelajaran tari kreasi yang dilaksanakan pada enam kali pertemuan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan aktivitas pemanasan *zumba* dalam pembelajaran tari kreasi secara apa adanya. Sumber data diklasifikasikan menjadi 3 (Arikunto, 2014: 172), yaitu *Place* (tempat) yakni ruang ekstrakurikuler tari SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung, *Person* (orang) yang diperoleh dari guru dan 7 orang siswa ekstrakurikuler tari, dan *Paper* (kertas) yang lembar aktivitas belajar siswa, lembar penilaian dan daftar kehadiran siswa.

Proses pengambilan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan peneliti adalah observasi nonpartisipan, yaitu peneliti hanya sebagai pengamat jalannya pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi

yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. Peneliti melakukan dua macam observasi, yaitu observasi pra penelitian dan observasi penelitian.

Observasi pra penelitian dilakukan sebelum penelitian sesungguhnya dilakukan, observasi ini dilakukan untuk memperoleh data atau informasi awal mengenai objek penelitian. Peneliti datang ke sekolah untuk meminta informasi tentang jenis pemanasan yang digunakan dalam ekstrakurikuler tari di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. Selanjutnya observasi penelitian adalah observasi yang akan dilakukan untuk mendapatkan data atau informasi mengenai proses pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung.

Setiap pertemuan, penelitian ini menggunakan pendokumentasian yang berbentuk foto dan rekaman video selama proses pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung. Selain itu peneliti juga memperkuat data dengan hasil wawancara. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara secara tidak terstruktur kepada siswa ekstrakurikuler tari mengenai perasaan siswa ketika melakukan pemanasan *zumba* dan pengaruh pemanasan *zumba* terhadap unsur tari.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Peneliti mereduksi data dengan cara merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian tersebut dengan mengamati data wawancara dan observasi. Sehingga data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Pada penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, tabel, dan sejenisnya.

Penelitian ini menyajikan deskripsi mengenai hasil pengamatan yang dilakukan pada setiap pertemuan yaitu selama enam kali pertemuan.

Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan sehingga akan semakin mudah dipahami. Tahap selanjutnya yaitu penarikan kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah yang menekankan pada proses pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini merupakan laporan yang diperoleh dari proses pemanasan *zumba* dalam ekstrakurikuler pembelajaran tari kreasi di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung yang berupa catatan observasi, wawancara, lembar instrumen pengamatan dan dokumentasi.

Proses pemanasan *zumba* dilakukan pada kegiatan pembuka yang berlangsung antara 5-10 menit per pertemuan. Guru menjadi instruktur gerak yang menyesuaikan musik *zumba*, siswa hanya mengikuti instruksi gerak guru dan musik *zumba* tanpa dibebani hafalan, sehingga siswa secara tidak langsung dibiasakan untuk meniru intruksi gerak guru sesuai kemampuan masing-masing siswa.

Tabel 1. Instrumen Pengamatan

No	Nama Siswa	Aspek											
		Vis. Act.		Orl. Act.		Lis. Act.		Mot. Act.		Men. Act.		Emo. Act.	
		P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
1	AMR			-	-								
2	BD			-	-								
3	KW			-									
4	MCG			-	-								
5	PIK			-									
6	PA			-	-								
7	VV			-									

Berdasarkan tabel instrumen pengamatan selama 6 pertemuan dimulai dari kegiatan pembuka, kegiatan inti hingga kegiatan penutup, aktivitas yang diamati adalah *visual activities*, *oral activities*, *listening activities*, *motor activities*, *mental activities* dan *emotional activities*. Aktivitas visual atau memperhatikan guru, mulai dilakukan oleh

siswa di kegiatan pembuka ketika siswa berfokus pada penjelasan- penjelasan yang diberikan guru dan mengikuti intruksi maupun peringatan-peringatan saat pemanasan *zumba*. Setelah pemanasan *zumba*, terjadi stimulus *positive reinforcement* yang mampu menghasilkan respon berupa *law of readiness* dimana setelah melakukan pemanasan *zumba*, siswa lebih fokus menerima materi di kegiatan inti.

Listening Activities atau aktivitas mendengarkan mulai dilakukan siswa saat pemanasan *zumba* berlangsung. Hal ini terlihat ketika guru sedang memutar musik, siswa bergerak bebas mengikuti irama sembari menunggu guru memberi intruksi gerak. Kemudian ketika masuk dalam pemanasan *zumba*, siswa mampu mengikuti tempo musik dan memberi penekanan-penekanan gerak tertentu akibat naik turun nada pada musik *zumba*. Pemanasan *zumba* yang diterapkan guru, seringkali memiliki tempo 120-160 bpm, yang memiliki kesamaan pada tempo musik tari yaitu 120-160 bpm. Hal ini membuat siswa terbiasa untuk bergerak dengan musik, terlihat pada saat mengikuti musik tari kreasi, siswa mampu mengikuti dengan lebih baik dari pada hitungan.

Pada aktivitas bergerak atau *Motor activities*, pemanasan *zumba* memiliki motif gerak yang mampu mendukung 11 ragam gerak dari 19 motif gerak tari Ngelahang yaitu pada bentuk gerak, ruang gerak dan tenaga yang ditemukan pada pertemuan ekstrakurikuler tari.



Melalui gambar diatas, terlihat adanya kesamaan yang ditemukan antara pemanasan *zumba* dengan motif gerak tari Ngelahang. Seperti pada gambar 1 dan 2, adanya kesamaan bentuk gerak, pada gambar 3 dan 4 adanya kesamaan ruang gerak, dan pada gambar 5 dan 6 adanya kesamaan tenaga.

Pada *mental activities* atau aktivitas mengingat dan memperbaiki terlihat ketika guru memberi intruksi dan siswa menyesuaikan gerak-gerak yang diberikan guru, siswa bergerak sesuai analisis masing-masing. Kemudian ketika guru melakukan kesalahan saat pemanasan *zumba*, siswa tetap bergerak dan berusaha menyesuaikan intruksi gerak guru. Hal ini pula diterapkan siswa ketika masuk dalam pembelajaran tari Ngelahang. Saat guru memberikan gerak, siswa menganalisis dan mencoba menyamakan geraknya dengan gerak yang diberikan guru, dan mengulangnya apabila siswa merasa gerakannya belum menyerupai gerak guru. Pengulangan tersebut, cenderung memperkuat ingatan siswa terhadap gerak yang baru diberikan guru.

Pada *emotional Activities* atau aktivitas mengekspresikan perasaan terlihat pada saat pemanasan *zumba* berlangsung, terdapat beberapa gerak yang siswa anggap unik, hal itu membuat siswa tersenyum bahkan tertawa ketika menggerakkannya. Ekspresi siswa tersebut meningkatkan semangat dan mendukung ekspresi siswa ketika masuk dalam pembelajaran inti walau seringkali tidak berlangsung lama. Pada *Oral activities* atau Aktivitas bertanya dan menyatakan sesuatu hanya dilakukan oleh siswa PIK, KW dan VV pada beberapa pertemuan.

Pada tanggal 25 Februari 2019 dilakukan wawancara yang menghasilkan jawaban dari ketujuh siswa ekstrakurikuler tari yaitu; siswa PA, VV, KW dan BD menyatakan adanya pengaruh ruang gerak pemanasan *zumba* bagi



Gambar 1
Motif Bailando 7



Gambar 2.
Motif gerak tari 5



Gambar 3.
Motif Bouje 1



Gambar 4.
Motif gerak tari 10

unsur tari. Siswa PIK, KW, dan BD menyatakan adanya pengaruh tenaga setelah melakukan pemanasan *zumba* dan siswa AMR, KW, MCG menyatakan adanya pengaruh kepekaan tempo setelah melakukan pemanasan *zumba*.

TEMUAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap Pemanasan *zumba* dalam Ekstrakurikuler Pembelajaran Tari Kreasi Di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung, ditemukan temuan terkait dengan pemanasan *zumba* yaitu :

1. Pemanasan *zumba* merupakan pemanasan yang efektif dilakukan dalam durasi pendek maupun panjang.
2. Gerakan-gerakan *zumba* memiliki ruang gerak yang luas sehingga cocok untuk dijadikan pemanasan untuk latihan maupun materi tari yang memiliki ruang gerak yang luas dan bertenaga.
3. Jenis musik *zumba* seringkali menstimulus siswa untuk bergerak. Hal ini dapat terlihat pada saat musik diputar namun guru belum memberi intruksi gerak, siswa sudah merespon musik tersebut dengan bergerak bebas mengikuti ritme musik.
4. Tempo dan gerak *zumba* yang cepat sesekali membuat siswa tidak dapat mengikuti beberapa gerak pada pemanasan *zumba*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian yang berjudul "Pemanasan *zumba* dalam Ekstrakurikuler Pembelajaran Tari Kreasi Di SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung" yang dilakukan oleh peneliti selama 6 kali pertemuan ini, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemanasan *zumba* mampu mendukung aktivitas siswa; *Visual Activities, Listening Activities, Motor Activities, Mental Activities dan Emotional Activities*, dimulai dari memberikan kesiapan pada fisik maupun psikis siswa sekalipun proses pemanasan *zumba* berlangsung singkat, yaitu 5-10 menit, mampu mendukung pembelajaran tari kreasi melalui adanya

kesesuaian pemanasan *zumba* dengan unsur-unsur tari; tenaga, ruang dan waktu.

Zumba merupakan salah satu stimulus *positive reinforcement* yang mampu menghasilkan respon berupa *law of readiness* dimana setelah melakukan pemanasan *zumba*, siswa lebih fokus menerima materi di kegiatan inti. Tari Ngelahang memiliki 19 motif gerak. Pemanasan *zumba* mampu mendukung 11 ragam gerak yang memiliki kesamaan dari bentuk gerak, ruang gerak dan tenaga yang terdapat pada tari Ngelahang. Pemanasan *zumba* yang diterapkan guru, seringkali memiliki tempo 120-160 bpm, yang memiliki kesamaan pada musik tari yaitu 120-160 bpm. Hal ini membuat siswa terbiasa untuk bergerak dengan musik, terlihat pada saat mengikuti musik tari kreasi, siswa mampu mengikuti dengan lebih baik dari pada hitungan.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Sardiman. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 185 hlm.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 413 hlm.
- Djaali, H. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta. 138 hlm.
- Hamalik, O. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara. 242 hlm.
- Mulyani, N. 2016. *Pendidikan Seni Tari Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media. 164 hlm.
- Siregar, E., dan Hartina, N. 2017. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia. 190 hlm.
- Trieha, U. 2014. *Zumba Dance; Jenis Olahraga Kombinasi antara Tarian dan Fitness*.
<http://ensiklo.com/2014/11/20/zumba-dance-jenis-olahraga-menyenangkan-yang-merupakan-kombinasi-tarian-dan->

fitness/ . Diakses pada 16 November
2018.