



JPS (2019)

Jurnal Seni dan Pembelajaran

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JPS>

**MANFAAT OLAH TUBUH DALAM PEMBELAJARAN TARI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMA SWADHIPA BUMISARI NATAR**

S.P.W.Astuti¹, I.W.Mustika², Hasyimkan³

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

ABSTRACT

This research is benefits of body exercise in learning dance in extracurricular activities at SMA SWADHIPA Bumisari Natar was conducted to see the process and learning outcomes of bedana dance based on behavioristic theory. This research using a qualitative descriptive which directly observes the process and results of bedana dance learning using role playing learning models. Sources of data in this study were 8 students who participated in extracurricular activities as well as teachers of extracurricular dance. Data obtained in this study was carried out by observation, interviews, documentation, and practical tests. The result showed the students, in the first and second meetings there were only 3 students (37.5%), in the third meeting there were 4 students (50%), at the meeting fourth there are 6 students (75%), in the fifth meeting there are 7 students (87.5%), and the sixth meeting 8 students (100%).

Keywords : Body work, Learning, Bedana Dance

ABSTRAK

Penelitian ini mengenai manfaat olah tubuh dalam pembelajaran tari pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA SWADHIPA Bumisari Natar dilakukan untuk melihat proses dan hasil belajar tari *bedana* dengan teori behavioristik. Jenis penelitian ini deskriptif kualitatif yang mengamati proses dan hasil manfaat olah tubuh dari pembelajaran tari *bedana* menggunakan model pembelajaran bermain peran. Sumber data dalam penelitian ini adalah 8 siswa dan guru ekstrakurikuler. Data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes praktik. Hasil pengamatan siswa yang diperoleh pada pertemuan pertama dan kedua hanya terdapat 3 siswa (37,5%), pada pertemuan ketiga terdapat 4 siswa (50%), pada pertemuan keempat terdapat 6 siswa (75%), pada pertemuan kelima terdapat 7 siswa (87,5%), dan pertemuan keenam 8 siswa (100%).

Kata kunci : Olah tubuh, Pembelajaran, Tari *Bedana*

PENDAHULUAN

Pengertian pengolahan tubuh atau olah tubuh bagi seorang penari adalah suatu kegiatan manusia dalam mengolah tubuh yang dengan sengaja ibarat mengolah barang mentah menjadi barang jadi yang siap digunakan. Upaya ini mengandung maksud usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan stabil (normal) menjadi kondisi yang labil (lentur). Kata tubuh dalam olah tubuh menunjukkan aktivitas pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga sebagai satu kesatuan. (Sumedi, 2016).

Olah tubuh bagi seorang penari adalah aktivitas yang dilakukan dengan melakukan susunan latihan yang teratur meliputi otot dan persendian, pada seluruh organ tubuh agar dapat berfungsi baik serta membentuk kualitas gerak. Kemampuan seorang penari dalam melakukan olah tubuh menentukan tingkat kualitas teknik tari yang ditampilkan. Sebuah karya 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 (Indrayuna, 2009: 23)

Bagi seorang penari, gerak tubuh merupakan bagian yang sangat penting dalam dunia seni tari. Gerak tubuh pada seni tari biasa disebut dengan 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 penting keberadaannya untuk melakukan aktivitas gerak tari, keterampilan tari yang dimiliki dapat dibentuk melalui kesiapan organ-organ tubuh atau fisik. Latihan olah tubuh pada dasarnya untuk mengembangkan lima unsur kondisi fisik yang sempurna yaitu unsur, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Jika lima unsur dari olah tubuh tersebut dilakukan dengan benar dan rutin, maka

tubuh seorang penari akan terbentuk dan dapat diatur sesuai dengan yang diharapkan.

Gerak tubuh dalam pembelajaran tari memiliki peran yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Tujuan dari pembelajaran dapat tercapai jika proses pembelajaran dalam kegiatan seni tari berjalan dengan benar. 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 semakin penting ketika salah satu organ tubuh kita merasakan sakit atau mengalami gangguan, akibatnya pada bagian yang mengalami sakit tidak dapat melakukan gerakan, bahkan seluruh tubuh merasakan dampaknya.

Pendidikan seni pada dasarnya adalah bagaimana seni itu ada dan dimasukkan dalam pendidikan untuk diterapkan atau diajarkan, agar siswa dapat mengembangkan bakat seni yang dimilikinya. Pendidikan seni secara umum berfungsi untuk mengembangkan kemampuan setiap anak atau peserta didik untuk memperkenalkan warisan budaya, memperluas kesadaran sosial, dan sebagai jalan untuk pengetahuan. Pendidikan seni sangat mengutamakan kreativitas siswa untuk aktif dalam setiap jenis seni yang dipelajari disekolah baik seni tari, seni musik, seni drama, dan seni rupa (Mustika, 2013 : 26).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengamati secara langsung proses dan hasil manfaat olah tubuh dalam pembelajaran tari pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA SWADHIPA Bumisari Natar. Model bermain peran diterapkan dalam proses pembelajaran

olah tubuh pada ragam gerak tari *bedana* dari pertemuan pertama hingga pertemuan keenam. Untuk mempermudah mengidentifikasi sumber data, maka sumber data diklasifikasikan menjadi 2 yaitu sumber data primer dan sekunder (Sugiyono, 2015: 308). Sumber data primer dilakukan terhadap guru seni budaya dan siswa, dan sumber data sekunder yang tidak secara langsung memberikan data kepada pengumpul data, yaitu berupa buku dan dokumen-dokumen.

Proses pengambilan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kegiatan observasi yang dilakukan pada penelitian ini berpusat pada aktivitas guru dan siswa dengan cara mengamati secara langsung proses dan hasil manfaat olah tubuh dari pembelajaran tari *bedana* menggunakan model pembelajaran bermain peran dan mengamati hasil pembelajaran menggunakan lembar pengamatan tes praktik siswa melalui point *wiraga*. Pengamatan tes praktik terkait dengan hafalan, teknik, dan prosedur sesuai dengan hitungan. Sebelumnya peneliti juga melaksanakan observasi pra penelitian dilakukan sebelum penelitian sesungguhnya dilakukan. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data atau informasi awal mengenai objek penelitian.

Dalam penelitian ini dilaksanakan pendokumentasian pada kegiatan belajar mengajar selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi yang berbentuk foto dan rekaman video selama proses pembelajaran olah tubuh dan tari *bedana* di SMA SWADHIPA Bumisari Natar. Dokumentasi ini berupa foto dan video. Selain itu peneliti juga memperkuat dengan dokumentasi tertulis lain yang dimiliki oleh guru dan hasil wawancara. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara secara terstruktur kepada pihak yang bersangkutan yaitu wawancara terhadap guru seni budaya pada proses penelitian di SMA SWADHIPA Bumisari Natar. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dan data yang terkait dengan mengamati secara langsung proses dan hasil

manfaat olah tubuh dalam pembelajaran tari pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA SWADHIPA Bumisari Natar.

Langkah-langkah dalam analisis data antara lain

1. Mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses olah tubuh dengan menggunakan model bermain peran.
2. Menganalisis hasil ragam gerak tari *bedana* dengan model bermain peran, dianalisis menggunakan lembar pengamatan tes praktik dengan baik dan benar.
3. Memberi nilai hasil tes praktik siswa, dengan menggunakan rumus presentasi sebagai berikut:

$$NS = \frac{\text{Nilai (Skor) Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100 \%$$

Perhitungan skor di peroleh menurut (Arikunto, 2012:246).

Menentukan nilai hasil tes praktik yang diakumulasikan, kemudian diukur hasil belajar siswa dalam gerak dasar tari *bedana* menggunakan tolak ukur sebagai berikut.

Penentuan Patokan Dengan Persentase Untuk Skala Lima

Interval Presentase Tingkat Penguasaan	Keterangan
85%-100%	Baik Sekali
75%-84%	Baik
60%-74%	Cukup
40%-59%	Kurang
0%-39%	Gagal

(Nurgiantoro,2001: 36)

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 dari penelitian ini merupakan laporan yang diperoleh dari mengamati secara langsung proses dan hasil manfaat olah tubuh dalam pembelajaran tari pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA SWADHIPA Bumisari Natar yang berupa catatan observasi dan wawancara, lembar pengamatan tes praktik dan dokumentasi pada setiap pertemuan.

Adapun hasil pembelajaran tari *bedana* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA SWADHIPA Bumisari Natar dengan menggunakan manfaat olah tubuh, diperoleh data dari hasil akumulasi pertemuan pertama hingga pertemuan keenam dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Inisial	Aspek Wiraga					
		P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6
1	RDY	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	DNS	-	-	✓	-	✓	✓
3	OA	-	-	-	✓	✓	✓
4	SRR	-	✓	-	✓	✓	✓
5	BNA	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	ID	-	-	-	-	✓	✓
7	DNF	✓	-	✓	✓	-	✓
8	TSA	-	-	-	✓	✓	✓
Jumlah	Jumlah	3	3	4	6	7	8
Skor	Skor	1	1	1	3	4	5
Persentase	Persentase	37,5 %	37,5 %	50%	75%	87,5 %	100 %
Kriteria	Kriteria	Gagal	Gagal	Gagal	Cukup	Baik	Baik Sekali

Berdasarkan tabel rekapitulasi aktivitas siswa pada tari *bedana* dapat diketahui bahwa aspek *wiraga* hasil akumulasi manfaat olah tubuh dalam pembelajaran tari *bedana* memperoleh kriteria yang terus berkembang dan meningkat, walaupun pada pertemuan pertama dan kedua belum mengalami peningkatan, tetapi untuk pertemuan berikutnya hingga akhir selalu mengalami peningkatan. Pada pertemuan pertama dan kedua hanya terdapat 3 siswa yang mampu menggerakkan ragam gerak tari

bedana dengan baik dan benar.

Pada pertemuan ketiga hanya terdapat 4 siswa yang mampu menggerakkan ragam gerak tari *bedana* dengan baik dan benar. Pada pertemuan keempat mengalami peningkatan terdapat 6 siswa yang mampu menggerakkan ragam gerak tari *bedana* dengan baik dan benar. Pada pertemuan kelima terdapat 7 siswa yang mampu menggerakkan ragam gerak tari *bedana* dengan baik dan benar. Pada pertemuan keenam atau terakhir seluruh siswa sudah mampu menggerakkan ragam gerak tari *bedana* dengan baik dan benar.

Adapun hasil dan pembahasan pada penelitian ini dari pertemuan pertama hingga pertemuan keenam yaitu sebagai berikut.

No	Aspek Penilaian	Pertemuan					
		1	2	3	4	5	6
1	Memberi salam, apersepsi dan motivasi.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.	✓	-	-	-	-	-
3	Mengatur siswa untuk olah tubuh	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Memilih pemain partisipan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Menyiapkan pengamat	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Menata ruangan untuk tempat latihan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Memainkan peran	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Diskusi dan Evaluasi	✓	-	-	-	-	-
9	Peresentasi	✓	✓	✓	✓	-	✓
10	Diskusi dan Evaluasi kedua	-	✓	✓	✓	-	✓
11	Berbagi pengalaman dan kesimpulan	✓	✓	✓	-	-	✓
12	Memberi tugas untuk pertemuan berikutnya	✓	✓	✓	-	✓	-

Tabel di atas merupakan rekapitulasi aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Lembar aktivitas tersebut dilihat dari penggabungan aktivitas guru pada pertemuan pertama hingga pertemuan keenam. Jika diamati pada setiap proses pertemuan, guru hanya melakukan aspek menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa dan diskusi evaluasi pada pertemuan pertama. Pada aspek presentasi tidak dilaksanakan pada pertemuan 5. Diskusi dan evaluasi kedua dilakukan pada pertemuan 2, 3, 4, dan 6. Guru cukup sering berbagi pengalaman dan kesimpulan pada pertemuan 1, 2, 3, dan 6. Dan pada aspek terakhir guru hampir rutin memberi tugas untuk pertemuan berikutnya, kecuali pada pertemuan 4 dan 6. Ternyata guru dalam proses pembelajaran selalu memberikan motivasi dan apresiasi disetiap pembelajaran. Guru selalu memberi motivasi bahwa siapapun bisa menjadi penari profesional jika mereka mau berusaha, selalu belajar, tidak pantang menyerah dan tidak cepat merasa puas akan hasil yang telah dicapai.

TEMUAN

Temuan pada penelitian ini jika dilihat dari setiap proses pembelajaran ekstrakurikuler tari *bedana* dengan menggunakan manfaat olah tubuh diantaranya:

1. Temuan yang pertama
Guru selalu menggunakan model bermain peran disetiap pertemuan ekstrakurikuler dan tidak ada metode lain, namun terkadang menggunakan tambahan metode demonstrasi.
2. Temuan yang kedua
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 belum mampu membawakan tari *bedana* dengan baik, tepat, dan benar. Namun, setelah menggunakan metode olah tubuh pada pertemuan ke 6 siswa sudah mampu membawakan tari *bedana* dengan baik,

tepat dan benar.

3. Temuan yang ketiga
Pada point aktivitas guru menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa serta diskusi dan evaluasi pada pertemuan pertama dan pertemuan selanjutnya tidak pernah dilakukan kembali.
4. Temuan yang keempat
Dalam penelitian ini menggunakan teori belajar behavioristik atau aliran tingkah laku. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika ia dapat menunjukkan perubahan tingkah lakunya. Belajar diartikan sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Sedangkan respon adalah reaksi yang dimunculkan peserta didik ketika belajar, yang dapat pula berupa pikiran, perasaan, tindakan, atau gerakan. Jadi perubahan tingkah laku akibat kegiatan belajar dapat berwujud konkrit, yaitu yang dapat diamati, atau tidak konkrit yaitu yang tidak dapat diamati.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penggunaan manfaat olah tubuh dalam pembelajaran seni tari pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA SWADHIPA Bumisari Natar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Proses pembelajaran tari *bedana* menggunakan manfaat olah tubuh di SMA SWADHIPA Bumisari Natar menggunakan model bermain peran telah digunakan oleh guru pada pertemuan pertama hingga akhir, memiliki sembilan langkah yaitu (1) mengatur siswa untuk pemanasan, guru berupaya mengajarkan kepada siswa untuk pemanasan sebelum melakukan pembelajaran gerak tari dipimpin siswa yang bermain dipimpin oleh siswa yang bermain peran kemudian membagi siswa menjadi 2

kelompok. (2) memilih pemain partisipan, guru membahas peran dari masing-masing peran dalam memilih pemain dan guru dapat memilih siswa yang sesuai untuk memainkannya atau siswa sendiri yang mengusulkan. (3) menyiapkan pengamat, guru berperan sendiri sebagai pengamat selama proses pembelajaran sehingga diakhir pertemuan guru membahas hasil pengamatan yang dilihat selama proses pembelajaran untuk dilakukan evaluasi. (4) menata panggung tempat latihan, siswa bersama-sama diminta sebelum memulai latihan untuk menyiapkan ruangan agar selama proses pembelajaran siswa belajar dengan nyaman. (5) memainkan peran, permainan peran dilakukan secara spontan, siswa yang dipilih untuk bermain peran menggantikan guru sebagai pelatih diminta untuk mengajarkan tari kepada masing-masing kelompok layaknya seorang guru, dimulai dari gerakan olah tubuh dan beberapa ragam gerak tari *bedana* dengan hitungan agar siswa lebih mudah dalam menangkap. (6) diskusi dan evaluasi pertama, guru bersama siswa mendiskusikan selama proses pembelajaran olah tubuh dan ragam gerak tari dilatih oleh teman sendiri dan melakukan evaluasi sebelum melakukan presentasi. (7) presentasi, siswa bersama kelompok diminta untuk mempresentasikan ragam gerak yang telah diberikan selama proses pembelajaran tujuannya untuk melihat kemampuan siswa dalam menari dan menangkap materi yang diberikan kemudian guru mengamati siswa selama presentasi untuk menentukan bagian ragam gerak yang akan didiskusikan. (8) diskusi dan evaluasi kedua, setelah siswa mempresentasikan bersama kelompok kemudian guru melakukan diskusi dan evaluasi kedua terkait materi yang dipresentasikan. (9) berbagi pengalaman dan kesimpulan, setelah diskusi dan evaluasi kedua guru meminta siswa untuk berbagi pengalaman selama proses pembelajaran yang dilatih oleh teman sendiri kemudian memberikan kesimpulan diakhir pembelajaran.

Semua aspek telah dilaksanakan meskipun masih ada beberapa aspek yang tidak

dilaksanakan karena cukup dilakukan 1 kali saja seperti evaluasi dan aspek yang lain karena keterbatasannya waktu sehingga tidak dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran Hasil pengamatan siswa dalam proses pembelajaran tari *bedana* dengan menggunakan manfaat olah tubuh di SMA SWADHIPA Bumisari Natar pada aspek *wiraga*, pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua hanya terdapat 3 siswa (37,5%), pertemuan ketiga terdapat 4 siswa (50%), pertemuan keempat terdapat 6 siswa (75%), pertemuan kelima 7 siswa (87,5%), dan pertemuan keenam 8 siswa (100%).

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

DAFTAR PUSTAKA

- Mustika, I Wayan. 2013. *Teknik Dasar Gerak Tari Lampung*. Anugrah Utama Raharja. Bandar Lampung. 105 hlm
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Jurusan Karawitan Indonesia. Surakarta.
- Sagala, Syaiful. 2010. *Supervisi Pembelajaran: dalam Profesi Pendidikan* Alfabeta. Bandung. 288 hlm
- Sagala, Syaiful. 2013. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta. Bandung. 266 hlm
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung. 334 hlm