

PENGARUH OLAH TUBUH DALAM MENINGKATKAN KUALITAS GERAK TARI

© Siti Sarah Fazriah, Trianti Nugraheni, Agus Supriyatna*

* Departemen Pendidikan Tari, Univeritas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr Setiabudi
 No.229 Isola, Bandung, 40154, Indonesia

© sarahfazz24@gmail.com

Abstract

Penelitian ini berlatar belakang dari kurangnya kualitas gerak siswa dalam menari dalam aspek kelenturan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan yang digabungkan dengan estetika tari Sunda yaitu *wanda, bisa, wiraga, greget* dan *alus*. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Proses pembelajaran Tari Jipeng pada ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade sebelum diberikannya olah tubuh, 2) Bagaimana proses pembelajaran olah tubuh pada ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade guna meningkatkan kualitas gerak melalui pembelajaran Tari Jipeng, 3) Bagaimana hasil proses pembelajaran olah tubuh pada ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade yang diterapkan pada pembelajaran Tari Jipeng. Tari Jipeng ini berasal dari Sukabumi, dan direvitalisasikan dengan salah satu tujuannya yaitu menghidupkan kembali dan mengenalkan kembali kesenian yang sudah redup. Penerapan olah tubuh di ekstrakurikuler tari dapat meningkatkan kualitas gerak peserta didik saat menari.

Kuantitatif dalam metode yang digunakan dalam penelitian ini, dan metode yang dipakai ialah *Pre-Experimental Designs*. Sedangkan instrumen yang digunakan ialah observasi dan test, dan pengumpulan datanya yaitu tes, observasi, wawancara, dokumentasi dan studi pustaka. Dalam penelitian ini digunakan analisis dengan pola $O_{1X}O_2$ dan desain *One group pretest and posttest*. *Pre-test* dan *post-test* merupakan dua tahap yang terdapat pada desain penelitian ini, *pre-test* ialah tahap sebelum diberikannya treatment olah tubuh sedangkan *post-test* yaitu tahap setelah diberikannya treatment olah tubuh.

Penelitian ini membuahkan hasil bahwa *pre-test* lebih rendah dari *post-test*. Peneliti mendapatkan nilai *t* hitung > *t* tabel yaitu $50 > 2,093$, maka, H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tari di ekstrakurikuler SMPN 1 Surade ketika menggunakan pembelajaran olah tubuh terdapat perubahan yang meningkatkan kualitas gerak peserta didik dalam menari.

Kata kunci : olah tubuh, kualitas gerak, tari Jipeng

PENDAHULUAN

Hal yang menjadi bagian penting bagi penari adalah olah tubuh. Menciptakan fisik yang kuat berangkat dari latihan olah tubuh yang rutin dan dilakukan sebelum memulai kegiatan latihan menari, sehingga gerak-gerak tari yang akan dibawakan terlihat maksimal. Ketika olah tubuh dipersiapkan tidak hanya untuk menjadikan kondisi fisik yang kuat, tetapi olah tubuh dapat

membentuk kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi. Selain itu olah tubuh juga dapat membentuk postur tubuh dan membuat otot-otot menjadi kencang juga dapat membuat badan menjadi rileks. Menurut Nunik Widiasih (2013 :3) "Olah tubuh adalah mempersiapkan atau melatih ketahanan fisik, kelenturan otot tulang dan nafas". Kegiatan ini mempunyai maksud yaitu tentang usaha seorang

penari mempersiapkan organ tubuhnya dalam keadaan stabil (lentur atau mudah bergerak). “kegiatan mengolah tubuh sebagai alat bagi mengembangkan fisik, gerak membangunkan, membebaskan, mengabstraksikan, membentuk pengalaman, perasaan dan pikiran” (Delphi, 2006, hlm.6). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya teknik olah tubuh yaitu sebuah cara atau proses membentuk dan mengolah suatu potensi yang ada di dalam tubuh manusia yang disusun secara sistematis. Menurut Faruq (2008, hlm.17) “Ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara terstruktur, terencana dan berkaitan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh meliputi latihan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan koordinator”. Latihan olah tubuh tentunya dapat melatih sikap seorang penari saat diatas panggung, hal ini di dukung oleh (Widiasih, 2013) “Olah tubuh dapat melatih sikap penari saat diatas panggung, karena sikap diatas panggung berbeda dengan diluar panggung. Sikap ini dibutuhkan untuk kesadaran penuh dalam memberikan energi kepada penonton”. Tujuan utama dari olah tubuh adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alatnya, sehingga tubuh telah siap melakukan aktivitas gerak tari, sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik (Setianingsih & Artikel, 2014). Sedangkan menurut enurut Irawati Durban (1984, hlm 15) “Tujuan dari olah tubuh untuk membantu menghilangkan keterbatasan teknik gerak waktu menari, memperkaya pembendaharaan gerak dan membantu pengungkapan dan kreativitas gerak”. Kemampuan orang yang menari setelah melakukan olah tubuh menentukan tingkat kualitas gerak tari yang mereka tampilkannya. “Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki” (Sumedi Santoso, 2011:7). Suatu tarian dapat disajikan sesuai dengan konsep karya tarinya, salah satunya berkaitan dengan kematangan teknik tari apabila teknik tari tidak mumpuni, maka penyajian tari tidak akan dapat menyampaikan konsep karya tarinya kepada

apresiator. Tari merupakan gerakan seluruh tubuh atau hanya sebagiannya saja dilakukan pada waktu tertentu secara berirama untuk mengungkapkan perasaan, pikiran dan tujuan, dengan menggunakan iringan atau tanpa iringan. Ekstrakurikuler tari merupakan tempat untuk siswi yang memiliki kemampuan dalam menari. Sehingga peserta didik dapat mengembangkan dan mengekspresikan potensinya melalui pembelajarn seni tari melalui seni tari. Sering ditemui pada pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah jarang diadakannya latihan olah tubuh, seperti halnya permasalahan di ekstrakurikuler tari SMPN 1 Surade pun tidak mengadakan latihan olah tubuh, gurunya hanya memberikan bentuk gerak dari suatu tarian saja, hal tersebut menjadi dasar pemikiran peneliti. (Fonny Arista,2011) telah meneliti tentang olah tubuh dengan judul “Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk Bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang” dengan tujuan penelitian mendeskripsikan olah tubuh dan dampaknya terhadap proses pembelajaran seni tari. (Risa Fauzia, 2017) telah meneliti tentang olah tubuh dengan judul “Pengaruh dan Hubungan Pembelajaran Olah Tubuh Terhadap Keterampilan Menari” tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode pembelajaran olah tubuh pada keterampilan menari siswa pada pembelajaran seni tari. (Sri Ramadani, 2020) telah meneliti tentang olah tubuh dengan judul “Upaya Meningkatkan Kualitas Gerak Tari Siswa Melalui Olah Tubuh pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMAN 1 Watansoppeng). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak siswa. Olah tubuh yaitu sebuah cara atau proses membentuk dan mengolah suatu potensi yang ada di dalam tubuh manusia yang disusun secara sistematis. Ketika mempelajari olah tubuh seseorang diharapkan agar mengetahui bagian-bagian tubuh yang akan. Terdapat beberapa bagian dalam olah tubuh diantaranya definisi olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh serta materi olah tubuh. Olah

tubuh dinilai bahwa dapat menjadikan bahan mentah menjadi bahan yang matang sehingga siap ketika digunakan, hal tersebut bermaksud bahwa olah tubuh dapat menjadikan tubuh yang awalnya tidak lentur, tidak mempunyai kekuatan yang baik dan tidak mempunyai keseimbangan dapat menjadikan tubuh seseorang dapat digunakan khususnya dalam menari (Yeli Yulianti, 2014). Sistematika latihan olah tubuh diantaranya ada pemanasan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi. Olah tubuh sendiri mempunyai tujuan mempersiapkan organ tubuh dan otot agar dapat selalu siap menerima semua aktivitas gerak (menari) yang dilakukan, berguna untuk meningkatkan kualitas gerak dan kesadaran estetik saat belajar menari, meningkatkan prestasi menari. Olah tubuh juga mempunyai manfaat yaitu untuk meningkatkan kemampuan otot-otot tubuh dan hasilnya dapat digunakan untuk mencapai gerakan yang berkualitas dan meningkatkan prestasi siswa. Olah tubuh berperan penting untuk kualitas gerak tari. Kualitas atau mutu merupakan tingkatan baik atau buruknya taraf atau derajat sesuatu. Dalam pembelajaran tari untuk mendapatkan kualitas gerak yang baik tidaklah mudah, semua itu membutuhkan proses latihan yang rutin dan sungguh-sungguh. Menurut Sumedi Santosa (2011, hlm.7) "Kualitas gerak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki atau dibutuhkan". Ekstrakurikuler seni tari merupakan pembelajaran tari yang bertujuan untuk melatih siswa-siswanya agar pandai menari selain itu juga, pembelajaran tari di sekolah bertujuan untuk mengenalkan kesenian-kesenian yang ada di Indonesia serta melestarikan kesenian Indonesia. Dalam penelitian ini menggunakan Tari Jipeng sebagai alat untuk mengukur berhasil atau tidaknya hasil pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari siswa di ekstrakurikuler SMPN1 Surade. Tari Jipeng adalah bagian dari pertunjukan Jipeng, tari jipeng merupakan unsur pendukung dalam pertunjukan Jipeng tersebut.

Olah tubuh adalah hal yang penting bagi penari, karena dengan adanya latihan olah tubuh secara teratur, menggunakan cara yang benar dan tidak asal-asalan dapat memberikan manfaat penting dalam mempersiapkan organ-organ tubuh dan otot-otot, melatih ketahanan tulang dan nafas, olah tubuh juga dapat meningkatkan kualitas gerak tari bagi penari dan mencegah terjadinya cedera.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan latihan olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari melalui pembelajaran tari Jipeng.

METODE

Penggunaan metode dalam penelitian merupakan alat untuk dapat mengumpulkan data dalam sebuah penelitian juga untuk melihat kedalaman dari sebuah masalah. Ketepatan menggunakan metode merupakan salah satu kunci agar penelitian berhasil selain itu metode yang digunakan dalam suatu penelitian harus sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Dalam masalah yang diteliti, metode eksperimen adalah metode yang digunakan oleh peneliti. Metode ini dipergunakan untuk meneliti penerapan olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari dalam pembelajaran tari Jipeng. Menurut (Sugiyono, 2014, hlm. 107) "metode yang dipakai untuk mengetahui dampak suatu perbuatan terhadap perbuatan yang lain dalam keadaan yang terkendali disebut dengan metode eksperimen" Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari metode ini mencari hubungan sebab akibat dari perlakuan yang diberikan pada subjek tertentu, juga untuk mengetahui perbedaan pengaruh variabel terkait yang di amati. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan yang menentukan apa akan peneliti pelajari, menyusun pertanyaan khusus dan lebih rinci, mempersempit pertanyaan, mengumpulkan data-data yang diukur dari partisipan, menghitung angka menggunakan statistika, melakukan pemeriksaan yang tidak terpihak dengan cara yang objektif (Akbar, 2018). Desain penelitian

yang dipilih adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design* “artinya, kita dapat melihat akurat atau tidaknya perlakuan yang diberikan lalu membandingkan dengan situasi sebelum diberi *treatment*”. (Sugiyono, 2010, hlm.110).

Tempat atau lokasi dalam penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Surade yang terletak di Jl. Jagamukti, Desa Jagamukti, Kec. Surade, Kab. Sukabumi, 4317. Partisipan di dalam penelitian ini yaitu melibatkan 20 orang siswa ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade dan guru Seni Budaya khususnya pada bidang seni tari dan menjadi elemen jalannya suatu pendidikan di sekolah. Kemudian peneliti meminta informasi serta data yang akan terkait dengan kebutuhan kegiatan penelitian, dan peneliti melibatkan 20 orang siswa ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade sebagai objek penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm.80) “tempat general yang terjadi dari obyek/subyek dan didalamnya ada karakteristik dan mutu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti lalu ditarik kesimpulannya”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan semua obyek/subjek yang akan diteliti. Dalam penelitian populasinya adalah semua peserta didik yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMPN1 Surade Kab.Sukabumi. Penelitian ini mengambil sampel yang berarah pada *sampling purposive* yang berarti sampel ini diambil dengan cara sampel di tentukan dari suatu pertimbangan (Sugiyono, 2010, hlm.124). Alasan mengambil sampel menggunakan teknik ini yaitu karena subjek yang diambilnya berdasarkan atas adanya tujuan yang ditentukan. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tari berjumlah 20 orang, dan sampel yang diambil yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tari yaitu 20 orang. Alasan mengambil sampel 20 orang peserta didik, karena seluruh siswanya sangat aktif dan antusias.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Pembelajaran di Ekstrakurikuler SMPN 1 Surade

Dari hasil observasi pada pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade Kab.Sukabumi, terdapat gambaran seperti ini : Guru hanya memberikan gerakan tariannya saja, Tari Jipeng sudah pernah diajarkan, Sebelum latihan menari tidak melakukan olah tubuh terlebih dahulu, Siswa kurang memiliki kualitas gerak yang baik dan maksimal. Kondisi tersebut, menampakan bahwa gurunya hanya memberikan tariannya saja tanpa berupaya untuk melatih siswa agar mendapatkan kualitas gerak yang baik dan maksimal. Untuk melihat keberhasilan dalam penelitian ini, peneliti mengukur hasil data dari sebelum diberikannya *treatment* olah tubuh (*pre-test*) dan sesudah diberikannya *treatment* olah tubuh (*post-test*) guna mengukur ada atau tidaknya peningkatan kualitas gerak tari siswa dalam pembelajaran tari Jipeng. Pengambilan data *pre-test* sebelum diberikannya latihan olah tubuh dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2022. Dari hasil penampilan gerak tari Jipeng sebelum diterapkannya olah tubuh pada siswa, maka peneliti melakukan test awal. Kondisi tersebut, menampakan bahwa gurunya hanya memberikan tariannya saja tanpa berupaya untuk melatih siswa agar mendapatkan kualitas gerak yang baik dan maksimal. Untuk melihat keberhasilan dalam penelitian ini, peneliti mengukur hasil data dari sebelum diberikannya *treatment* olah tubuh (*pre-test*) dan sesudah diberikannya *treatment* olah tubuh (*post-test*) guna mengukur ada atau tidaknya peningkatan kualitas gerak tari siswa dalam pembelajaran tari Jipeng. Pengambilan data *pre-test* sebelum diberikannya latihan olah tubuh.

Tabel 1. Data frekuensi hasil pre-test

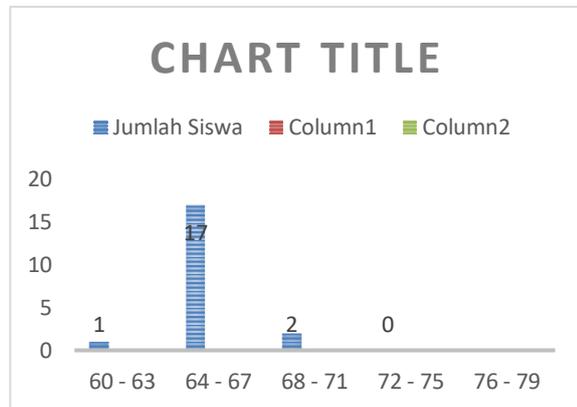
No.	Kelas Interval	F	Titik Tengah	Frekuensi Relatif	Batas Nyata
1.	60 – 63	1	61,5	5%	62,5
2.	64 – 67	17	65,5	85%	66,5
3.	68 – 71	2	69,5	10%	70,5
4.	72 – 75	0	73,5	0%	74,5
5.	76 – 79	0	77,5	0%	78,5

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai 5% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai 60 – 63, nilai 85% dihasilkan

dari peserta didik yang meraih nilai dari 64 – 67, nilai 10% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai 68 – 71. Dan dapat dilihat pada grafik sebagai berikut.

Grafik 4.1

Hasil Pre-test



Berdasarkan grafik diatas nilai *pre-test* diperoleh nilai tertinggi 75 dan nilai terendah 88, sedangkan nilai rata-ratanya adalah 65. Hasil data *pre-test* ini merupakan penilaian dari kualitas gerak tari siswa di ekstrakurikuler tari.

Pada dasarnya peserta didik ekstrakurikuler SMPN1 Surade ini mempunyai antusias pada pembelajaran tari. Tetapi peserta didik memiliki kesulitan yaitu kurang memahami teknik gerak.

Pemberian Treatment Olah Tubuh

Dalam perencanaan penerapan olah tubuh ini, penelitian dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan, yang berlangsung selama dua minggu, dalam satu minggu ada 2 kali pertemuan dan 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 3x40 menit. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022, dalam tahapan pembelajaran olah tubuh ini dilakukan latihan-latihan yang didalamnya meliputi peregangan, pemanasan, pembentukan gerak, peningkatan kondisi fisik dan penenangan dan latihan gerak tari Jipeng. Aspek olah tubuh yang diamati dalam penelitian ini yaitu :

1. Kelenturan, kelenturan adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan gerak secara maksimal melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh (Linda et al., 2021). Melakukan gerak secara leluasa merupakan kaitan gerak dengan

kelenturan, kelenturan juga berarti meregangkan dan memanjangkan otot tubuh. Latihan kelenturan dapat diperoleh dari latihan-latihan yang diperlebar atau di perbesar dari sendi-sendi anggota tubuh, sehingga dapat melakukan latihan dengan cara mengayun atau membuat lingkaran atau disebut dengan pelepasan. Tujuan dari latihan kelenturan yaitu mengatasi hambatan-hambatan saat melakukan gerak, terutama gerak yang berhubungan dengan persendian. Berdasarkan defisi tersebut, latihan kelenturan banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengukur kelenturan tubuh, mulai dari sikap duduk, hingga berdiri namun harus diperhatikan dalam melakukan latihan gerak kelenturan adalah, kepekaan diri terhadap gerak yang dilakukan, bagian anggota tubuh yang menjadi tujuan dari gerak kelenturan yang dilakukan juga diseimbangkan.

2. Kekuatan, Menurut (Chan,2012) "*strength* atau kekuatan yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan untuk peningkatan prestasi belajar gerak" Latihan kekuatan bertujuan agar melatih otot-otot agar kuat menahan beban. Saat menari penari harus mengetahui posisi badan yang mana untuk menahan beratnya, baik tahanan dari berat badan sendiri atau tahanan berupa orang lain, dan juga tahanan berupa alat/beban. Kekuatan yaitu "saat melakukan kontraksi kekuatan otot sangat berguna untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan". Untuk meningkatkan kekuatan banyak cara yang harus dilakukan, seperti dengan latihan berjalan dengan tahanan atau beban. Latihan tahanan dapat dilakukan dengan jalan menahan beban, mengangkat beban, mendorong beban, atau menarik suatu tahanan atau beban (Yulianti, 2014). Kekuatan selalu berhubungan dengan pengolahan otot-

otot kaki dan tangan, maka pemberian latihannya tertuju pada anggota tubuh tersebut. Saat meningkatkan ketahanan hal yang harus diperhatikan penambahan berat beban dan peningkatannya

3. Kecepatan (*Speed*), Menurut Harsono (1988, hlm.216) "Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial". Adapun menurut Sumedi Santosa (2011, hlm.38) "Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dan terus menerus dalam bentuk yang sama dalam waktu yang cepat atau singkat". pada latihan kecepatan sering menggunakan beban, sehingga diperlukan latihan-latihan kekuatan yang mendahuluinya
4. Keseimbangan, Menurut Harsono (1988, hlm.223) "keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem otot kita dalam kondisi tetap atau statis, meninjau sistem otot tersebut terhadap posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak". Adapun menurut Sumedi Santosa (2011, hlm.41) "keseimbangan adalah kemampuan seseorang memandu organ, syaraf otot atau suatu kemampuan tubuh untuk melakukan gerak dengan tumpuan yang kecil dan jauh dari letak titik berat badan dalam waktu tertentu dan tidak berubah atau goyang". Berdasarkan pendapat tersebut maka, gerak keseimbangan melahirkan kemampuan tubuh untuk melakukan gerak dengan tumpuan kecil dalam waktu tertentu, dengan disertai posisi tubuh yang tidak berubah. Gerak keseimbangan membutuhkan kekuatan kaki, sehingga latihan keseimbangan dan latihan kekuatan memiliki kemiripan dalam segi latihan yang akan dilakukan. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan beberapa macam gerakan, keseimbangan melatih tubuh

agar dapat bergerak seimbang antara tubuh kanan dan tubuh bagian kiri (Setianingsih & Artikel, 2014).

5. Koordinasi adalah menyatukan beberapa macam gerak yang berbeda-beda dan dirangkai dari satu gerak ke gerakan lainnya dengan beruntun dan tidak terputus-putus. Menurut Sumedi Santoso (2011, hlm.41) "Koordinasi yaitu kemampuan manusia menyatukan gerak yang berbeda menjadi gerakan tunggal secara efektif". Komponen koordinasi dalam tari dan olahraga merupakan keharusan dan dapat digunakan, karena unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dalam beberapa kemampuan. Dimana dalam beberapa kemampuan tersebut menjadi kesatuan gerak yang selaras, serasi dan simultan sehingga gerak yang dilakukan nampak fleksibel dan mudah. (Irfan Arifianto & Raibowo, 2020). Kesimpulannya yaitu, olah tubuh dapat dikatakan kegiatan yang harus diatasi oleh seseorang penari, yaitu dengan cara latihan dengan tepat dan teratur, serta memerlukan sikap disiplin untuk melatih otot, persendian, daya ingat, memberikan kekuatan, ketahanan, stamina, kelenturan agar menghasilkan kekuatan fisik dan ekspresi dalam menari. Dalam latihan olah tubuh merupakan perbuatan gerakan tubuh dan membutuhkan energi/tenaga, waktu, ruang, kegiatan mempersiapkan jiwa dan raga, sehingga dapat mencapai sesuatu yang diinginkan.



Gambar 1. salah satu latihan olah tubuh kekuatan



Gambar 2. Siswa mempraktikkan salah satu gerak tari Jipeng

Tahap Hasil dari Pemberian Treatment Olah Tubuh

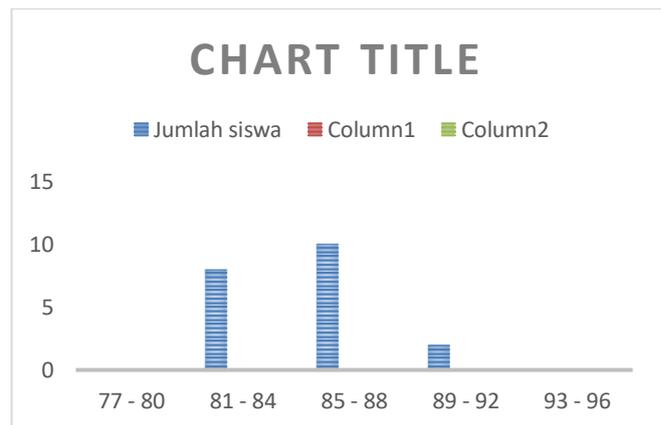
Tahap terakhir merupakan tahap hasil setelah diberikannya treatment olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari siswa dalam pembelajaran tari Jipeng. Penerapan olah tubuh diberikan secara bertahap dan dilakukan secara berulang-ulang dan diaplikasikan pada tari Jipeng. Perkembangan kualitas gerak setelah diberikannya treatment olah tubuh mengalami

peningkatan.

Dari peningkatan kemampuan kualitas gerak dapat dilihat dari data yang diperoleh di lapangan pada saat *pre-test* dan hasil *post-test*. Untuk melihat data dari *post-test* dapat disimpulkan bahwa nilai 40% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai 81 – 84, nilai 50% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai dari 85 – 88, nilai 10% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai 89 – 92 dan dapat dilihat pada grafik berikut.

Grafik 4.2

Hasil *Post-test*



Berdasarkan grafik diatas, terdapat peningkatan kualitas gerak setelah diberikannya pembelajaran olah tubuh. Pembelajaran olah tubuh ini membantu siswa untuk belajar lebih baik lagi saat pembelajaran berlangsung sehingga siswa mampu memperagakan gerak dengan baik. Hasil tersebut membuktikan bahwa pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak siswa ini sangatlah signifikan pada penilaian terhadap indikator yang disediakan oleh peneliti. Di bawah ini merupakan penjelasan hasil *pre-test* dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data frekuensi hasil *post-test*

Untuk melihat data dari *post-test*, dapat

No.	Kelas Interval	F	Titik Tengah	Frekuensi Relatif	Batas Nyata Bawah
1.	77 – 80	0	78,5	0%	79,5
2.	81 – 84	8	82,5	40%	83,5
3.	85 – 88	10	86,5	50%	87,5
4.	89 – 92	2	90,5	10%	91,5
5.	93 – 96	0	94,5	0%	95,5

disimpulkan bahwa nilai 40% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai 81 – 84, nilai 50% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai dari 85 – 88, nilai 10% dihasilkan dari peserta didik yang meraih nilai 89 – 92

Pada bagian selanjutnya yaitu membahas tentang hasil analisis dari *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh siswa pada saat penilaian terhadap kualitas gerak tari yang diterapkan pada tari Jipeng. Teknik analisis data yang digunakan dalam tahap ini yaitu dengan cara menghitung uji t dan membandingkan hasil hitung dari data yang sudah di dapat dengan nilai tabel sebelumnya telah ada. Berikut di bawah ini adalah penjabaran tentang nilai-nilai yang diperoleh dari hasil t sebagai berikut.

9	RP	65	88	23	529
10	RA	65	83	18	324
11	SA	68	90	22	484
12	SL	64	85	21	441
13	SN	66	86	20	400
14	ST	66	90	24	576
15	TS	67	84	17	289
16	VO	66	87	21	441
17	WM	67	85	18	324
18	WP	65	88	23	529
19	QS	66	84	18	324
20	ZT	65	86	21	441
Jumlah Σ		1310	1712	402	8156
Rata – rata X		65,5	85,6	20,1	407,8

Tabel. 4.18
Distribusi frekuensi data
Post-test

No.	NAMA SISWA	Pre-test	Post-test	D	d ²
1	AR	65	84	19	361
2	DD	62	84	22	484
3	KH	65	83	18	324
4	NI	65	84	19	361
5	NM	66	84	18	324
6	MA	65	85	20	400
7	RF	66	86	20	400
8	RA	66	86	20	400

Penyajian Analisis Statistik

Untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan perhitungan antara *hitung* dengan *tabel*, maka data penelitian akan di hitung dengan perhitungan uji t sebagai berikut :

$$1. Md = \frac{\sum X}{N} = \frac{402}{20} = 20$$

$$2. \sum X^2 d = \sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{N}$$

$$= 8156 - \frac{(402)^2}{20}$$

$$= 8156 - 8080,2$$

$$= 75,5$$

$$3. t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} = \frac{20}{\sqrt{\frac{75,5}{20(20-1)}}} = \frac{20}{\sqrt{0,19}} = \frac{20}{0,4} = 50$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

db : Ditentukan dari N-1

Berdasarkan data hasil perhitungan di atas yang telah didapat nilai *t*test yaitu 50 dan nilai *t*tabel yang didapat dari distribusi dengan ketentuan db = n-1 atau 20-1 = 19. Derajat yang digunakan yaitu $\alpha = 5\%$, maka *t*tabel = 2,093 pengambilan data ini dilakukan dengan membandingkan *t*hitung dengan *t*tabel yaitu sebagai berikut :

Jika, *t*hitung > *t*tabel

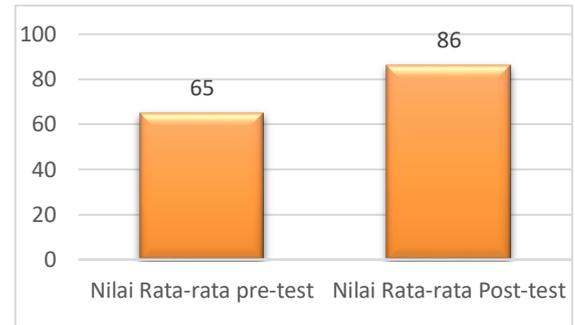
50 > 2,093

Maka, H_0 diterima

Dari perhitungan hasil data di atas, nilai *t*hitung lebih besar dari nilai *t*tabel. Dengan demikian maka hipotesis penelitian tentang adanya pengaruh penerapan pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kemampuan teknik gerak siswa di ekstrakurikuler tari SMPN1 Surade ini diterima. Berdasarkan uji t yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa eksperimen yang dilakukan peneliti terbukti memberikan pengaruh yang sangat baik untuk meningkatkan kualitas gerak siswa yang diterapkan pada tari Jipeng dan dapat dilihat dari grafik di bawah ini:

Grafik 4.3

Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



KESIMPULAN

Hasil dalam penelitian ini dari awal Bab I sampai Bab IV, peneliti memberikan suatu kesimpulan penelitian dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait, dari uraian dan perolehan hasil eksperimen di atas, peneliti menarik beberapa kesimpulan yang merupakan jawaban dari pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Siswa mampu mengetahui dan memahami peranan penting mengolah tubuh khususnya dalam menari, bahwa dalam menari diperlukannya latihan teknik olah tubuh yang harus diperhatikan agar tubuh memiliki kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, serta koordinasi gerak yang baik yang nantinya akan berimbas pada kualitas gerak tari.

Pembelajaran dan materi latihan teknik olah tubuh untuk siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam menari, maka dalam hal ini guru harus bisa melatih siswa-siswi agar setiap latihan teknik olah tubuh dilakukan secara benar dan maksimal agar nantinya tubuhpun akan terolah dan memiliki kualitas gerak yang lebih baik dalam menari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan sistem pengolahan data dengan menggunakan uji t, dapat disimpulkan bawa penerapan olah tubuh berhasil meningkatkan kualitas gerak tari siswa yang diterapkan melalui pembelajaran tari Jipeng. Hal ini dilihat berdasarkan pengolahan data dengan signifikan yang meningkat. Pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMPN 1 Surade sebelumnya tidak menerapkan

pembelajaran olah tubuh sehingga saat peserta didik di nilai oleh peneliti mendapatkan nilai rata-rata 65. Lalu peneliti menerapkan pembelajaran olah tubuh, proses pembelajaran olah tubuh ini juga memudahkan peserta didik saat memperagakan gerak tari Jipeng. Selama proses pembelajaran peserta didik mengalami perubahan yang signifikan atau meningkatnya kualitas gerak tari peserta didik dan memperoleh nilai rata-rata 86. Peneliti mendapatkan nilai t_{hitung} yaitu 50 dan nilai t_{tabel} yang didapat dari distribusi dengan ketentuan $db = n-1$ atau $20-1 = 19$. Derajat yang digunakan yaitu $\alpha = 5\% = 0.05$, maka $t_{tabel} = 2,093$ data ini diambil dan dilakukan dengan dibandingkannya t_{hitung} dengan t_{tabel} yaitu sebagai berikut :jika, $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $50 > 2,093$,

Maka, H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tari di ekstrakurikuler SMPN 1 Surade ketika menggunakan pembelajaran olah tubuh dapat meningkatkan kualitas gerak peserta didik dan hasilnya signifikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima Kasih peneliti sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berperan di dalam penelitian ini, khususnya kepada departemen Pendidikan tari Universitas Pendidikan Indonesia dan Sekolah SMPN 1 Surade Kab.Sukabumi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar tanpa hambatan.

REFERENSI

- Akbar, R. F. (2018). Studi Analisis Perilaku (Analisis Faktor-faktor Komitmen Organisasional dan Pengaruhnya terhadap Kinerja Guru Madrasah Swasta di Jawa Tengah. *Skripsi*, 121–180.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Delphi, Bandi. (2006). *Penyebab Kelainan Keterbelakangan Mental*. Bandung: Rizki Press
- Durban, Irawati. (1983/1984). *Olah Tubuh Tari*. Bandung ; STSI pres
- Faruq. Fuhyi, Muhamad. 2008. Meningkatkan

- Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga Bulutangkis. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*, Jakarta : C.V Tambak Kusuma
- Linda, J., Yatim, H., & Syahrir, N. (2021). PKM Pelatihan Kelenturan Tubuh pada Anggota Laur Grup Mahasiswa Pendidikan Sendratasik Angkatan 2019 Fakultas Seni dan Desain. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 702–710. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/25857>
- Nunik, Widiasih (2013) *Olah Tubuh 2*
- Santoso, Sumedi. (2011). *Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh*. Surakarta : ISI
- Santosa, Sumedi (1988). *Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh*. Surakarta : Akademi Seni Karawitan Indonesia
- Setianingsih, Y., & Artikel, I. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangkobor. *Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangkobor*, 3(1), 1–9.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methodos)*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*: Alfabeta
- Yulianti, Yeli 2014 *PENERAPAN TEKNIK OLAH TUBUH UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS GERAK DALAM PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER TARI DI SMP KARTIKA XIX-2 BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 1–9. *Skripsi*