

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS GERAK TARI SISWA MELALUI OLAH TUBUH PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SENI TARI DI SMA NEGERI 1 WATANSOPPENG

EFFORTS TO IMPROVE THE QUALITY OF STUDENT DANCE MOVEMENT THROUGH BODY SPORTS IN EXTRACURRICULAR DANCE ARTS ACTIVITIES AT SMA NEGERI 1 WATANSOPPENG.

Sri Ramadani Asis, Dr. H. Heriyati Yatim, M.Pd, Dr. Andi Ihsan, S.Sn., M.Pd

Pendidikan Sendratasik, Jurusan Seni Pertunjukan, Fakultas Seni Dan Desain Universitas Negeri Makassar

Email:

sriramadaniasis27@gmail.com

ABSTRAK

Sri Ramadani Asis, 2020. Upaya Meningkatkan Kualitas Gerak Tari Siswa Melalui Olah Tubuh pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMA Negeri 1 Watansoppeng.

Skripsi pada Program Studi Pendidikan Sendratasik,. Fakultas Seni dan Desain Universitas Negeri Makassar. Penerapan teknik olah tubuh memiliki keunggulan dalam membantu proses belajar siswa dalam menari. Pembelajaran ekstrakurikuler tari dengan menerapkan teknik Olah tubuh dapat meningkatkan kualitas gerak tari siswa. Dalam pembelajaran latihan teknik olah tubuh sistematis latihannya dimulai dari pemanasan, peregangan, pembentukan gerak, peningkatan kualitas gerak yang meliputi kelenturan, keuatan, kecepatan, keseimbangan Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*Action Research*) yang menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui penerapan pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari siswa pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 1 Soppeng (2) untuk mengetahui hasil peningkatan kualitas gerak siswa setelah melalui tahapan pembelajaran olah tubuh. Adapun Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Watansoppeng. Sesuai dengan jenis penelitian ada 3 tahap kegiatan penelitian yaitu Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II. Berdasarkan hasil Observasi dari setiap siklus, di mana pada Pra siklus rata-rata nilai siswa yaitu 60 dengan tingkat presentase keberhasilan hanya 16%, pada Siklus I siswa memperoleh nilai rata-rata 68 dengan tingkat presentase keberhasilan sebanyak 43% dan pada siklus II perolehan nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan yaitu 87 dengan tingkat keberhasilan 90%. Berdasarkan nilai hasil observasi yang telah diperoleh siswa setelah melalui proses penerapan olah tubuh menjelaskan bahwa kualitas gerak tari siswa di SMA Negeri 1 Soppeng mengalami peningkatan setelah mengikuti tahapan pembelajaran olah tubuh.

ABSTRACT

Sri Ramadani Asis, 2020. Efforts to Improve the Quality of Student Dance Movement Through Body Sports in Extracurricular Dance Arts activities at SMA Negeri 1 Watansoppeng.

Thesis on Sendratasik Education Study Program, Faculty of Art and Design Makassar State University. The application of body sports techniques has an advantage in helping students' learning process in dancing. Extracurricular dance learning by applying sports techniques can improve the quality of students' dance moves. In learning exercises systematic body exercises exercises starting from heating, stretching, motion formation, improving the quality of motion that includes flexibility, eucity, speed, balance. This research is an action research (Action Research) that uses qualitative and quantitative descriptive approaches. This study aims (1) to find out the application of body learning to improve the quality of students' dance movements in extracurricular dance activities at SMA Negeri 1 Soppeng (2) to find out the results of improving the quality of students' movements after going through the stages of body learning. The subjects of the study were students who participated in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Watansoppeng. In accordance with the type of research there are 3 stages of research activities, namely Pre Cycle, Cycle I, and Cycle II. Based on the observation results of each cycle, where in the pre-cycle the average student score is 60 with a success percentage rate of only 16%, in Cycle I students get an average score of 68 with a success percentage rate of 43% and in cycle II the average score of students increases by 87 with a success rate of 90%. Based on the value of observations that have been obtained by students after going through the process of applying body sports explained that the quality of dance movement of students at SMA Negeri 1 Soppeng has improved after following the stages of body learning.

I. PENDAHULUAN**A. Latar Belakang**

Teknik olah tubuh sebagai salah satu cara untuk mengolah aktivitas tubuh yang tersusun secara sistematis dan terencana melalui latihan yang dilakukan oleh seluruh organ tubuh yang meliputi otot-otot, persendian agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik dan optimal, serta diharapkan dapat membentuk kualitas gerak khususnya dalam belajar menari.

“Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki” (Sumedi Santosa, 2011:7). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar pendidikan akademik yang bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, penunjang minat, bakat, serta kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan siswa sekolah di luar jam belajar kurikulum standar. Sesuai dengan proses pembelajaran dalam Kurikulum

2013 bahwa “ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan untuk aktivitas yang dirancang sebagai kegiatan di luar kegiatan pembelajaran terjadwal secara rutin setiap minggu”.

Seperti halnya permasalahan yang ada di SMA Negeri 1 Watansoppeng pada pembelajaran ekstrakurikuler tari. Dilihat dari situasi awal, pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 1 Watansoppeng ada beberapa hal yang menjadi dasar pemikiran peneliti yaitu siswa hanya mempraktikkan gerakan tari padduppa, hal ini menyebabkan kemampuan otot siswa tidak berkembang sehingga pada saat melakukan gerak tari yang mengandung gerakan energik dan berpower siswa cenderung lemas dan terengah serta tidak mampu menjaga keseimbangan tubuh. Beberapa permasalahan di atas mengakibatkan pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 1 Soppeng kurang mampu membuat

siswa memiliki kualitas gerak yang baik dan maksimal.

Faktor inilah yang menjadi dasar pemikiran dan menarik minat peneliti untuk mengadakan penelitian tentang Upaya Meningkatkan Kualitas Gerak Tari Siswa Melalui Olah Tubuh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler seni tari di SMA Negeri 1 Soppeng.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana penerapan pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari siswa pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 1 Soppeng ?
2. Bagaimana peningkatan kualitas gerak tari siswa setelah mengikuti pembelajaran olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 1 Soppeng ?

C. Tujuan Penelitian

Setiap masalah yang diangkat dalam suatu penelitian tentunya memiliki suatu tujuan. Tujuan tersebut secara rinci dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui penerapan pembelajaran olah tubuh sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas gerak tari siswa pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA negeri 1 Soppeng.
2. Mengetahui bagaimana peningkatan kualitas gerak tari siswa setelah mengikuti pembelajaran olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 1 Soppeng.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman mengenai meningkatkan kualitas gerak tari siswa melalui olah tubuh

pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Soppeng.

- b. Peneliti dapat menambah pengetahuan tentang proses dalam kegiatan ekstrakurikuler.
2. Secara praktis
 - a. Bagi mahasiswa pendidikan sendratasik Uneversitas Negeri Makassar, untuk menambah bahan observasi dan referensi tentang pengetahuan bidang seni tari khususnya olah tubuh.
 - b. Bagi siswa, untuk meningkatkan kualitas gerak dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari melalui pengalaman latihan teknik olah tubuh.
 - c. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini, tentang upaya kualitas gerak tubuh siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler seni tari memberikan kontribusi kepada sekolah atau lembaga pendidikan khususnya untuk mengembangkan proses latihan teknik

olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari.

II. TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

A. Tinjauan pustaka

1. Kajian Terdahulu

Andi Rezky Nurul Amalyah (2016). Penerapan Pembelajaran Olah Tubuh Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Tari Pada Siswa Kelas X di SMK SMTI Makassar, Skripsi Program Studi Pendidikan Sendratasik, Fakultas Seni Dan Desain, Universitas Negeri Makassar

2. Definisi Konsep

a. Upaya

Upaya adalah bagian dari pranan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Peningkatan

Arti peningkatan yang dimaksudkan dari judul penelitian ini memiliki arti yaitu upaya untuk meningkatkan kualitas gerak siswa menjadi lebih baik dari pada

sebelumnya. Cara memberi tolak ukur hasil peningkatan siswa adalah penulis menilai dengan beberapa kriteria kualitas gerak menurut (Kusnadi & Puspitorini, 2006 ; Bisri:2001) bahwa ada 4 indikator untuk menentukan gerak berkualitas yaitu :

- 1) Kelenturan,
- 2) Keseimbangan,
- 3) Kelincahan,
- 4) Daya tahan

c. Olah Tubuh

Olah tubuh adalah suatu bentuk kegiatan atau latihan tubuh yang terencana dan sistematis untuk mempersiapkan tubuh yang belum jadi atau belum terbentuk kemampuannya.

Sebab itu ruang lingkup pembelajaran meliputi :

- a. Pemanasan
- b. Latihan inti
- c. Pendinginan

Salah satunya ialah olah tubuh yang bertujuan untuk mengukur kualitas hasil belajar olah tubuh peserta didik yang memberikan dasar-dasar fisik untuk pembentukan wiraga, wirama, dan wirasa. Untuk mengukur dimensi ini dapat menggunakan indikator:

1. Kelenturan,
 2. Keseimbangan,
 3. Kelincahan,
 4. Daya tahan,
- d. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu komponen dari kegiatan pengembangan diri yang terprogram. Artinya kegiatan tersebut direncanakan secara khusus dan diikuti oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pribadinya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai

dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di satuan pendidikan.

Berdasarkan kurikulum 2013 ekstrakurikuler yaitu kegiatan atau wadah yang dilaksanakan di luar pendidikan akademik yang bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, penunjang minat, bakat, serta kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan siswa sekolah di luar jam belajar kurikulum standar.

Subagiyo (2003:23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan

yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Panduan mengenai kegiatan ekstrakurikuler terdapat dalam Lampiran Standar Isi berdasar Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas No 22 tahun 2006). Dalam buku Panduan Pengembangan Diri, yang dimaksud kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Visi dan misi kegiatan ekstrakurikuler secara umum adalah untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, bakat dan minat mereka melalui kegiatan khusus

diselenggarakan oleh pendidik. Sedangkan misinya adalah (1) Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat mereka dan, (2) Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok (Saihudin2018 : 108 – 109).

Menurut Zainal Aqib dan Sujak kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai berikut:

- a. Fungsi pengembangan,
- b. Fungsi sosial,
- c. Fungsi rekreatif,
- d. Fungsi persiapan karir.
- e. Kualitas

Kualitas atau mutu adalah tingkat baik buruknya atau taraf atau derajat sesuatu. Untuk mengukur dimensi ini dapat menggunakan indikator:

1. Kelenturan,
2. Keseimbangan
3. Kelincahan,
4. Daya tahan.

B. Kerangka Pikir

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rangkaian aktivitas olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler seni tari di SMA Negeri I Watansoppeng, apakah mampu mempermudah siswa melakukan gerakan tubuh yang berkualitas. Dengan demikian kerangka pikir dalam penelitian ini adalah mengetahui pembelajaran olah tubuh yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tari mampu meningkatkan kualitas gerak siswa di SMA Negeri 1 Watansoppeng.

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri secara kolektif dilakukan

peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan sosial mereka, serta pemahaman mereka mengenai praktek dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-praktek tersebut (Kemmis dan Taggar dalam Zuriyah 2003: 54).

Peneliti juga menggunakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data numerik dan menekankan proses penelitian pada pengukuran hasil yang obyektif menggunakan analisis statistik. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui tingkat kwaitas gerak tari siswa setelah melakukan olah tubuh dengan menggunakan angka-angka atau skor. Pada peenelitian ini, peneliti membuat standar KKM dengan nilai 80 (ketuntasan secara klasikal) sebagai alat ukur untuk mengetahui siswa yang lulus atau mencapai standar dan mengetahui penelitian ini sudah berhasil atau belum.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 1 Watansoppeng. Salah satu pertimbangan memilih lokasi ini karena memiliki ekstrakurikuler tari.

C. Subjek Penelitian

Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tari sebanyak 40 orang. Namun pada penelitian ini jumlah siswa yang aktif hanya 19 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara sebagai berikut :

1. Tes praktek menari
2. Observasi
3. Wawancara
4. Dokumentasi
5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini baru dikatakan berhasil sangat baik apabila mencapai nilai 90, penelitian dikatakan berhasil dengan baik apabila mencapai nilai 80 dan kalau hanya mencapai nilai 70

dikatakan masih ragu-ragu, bila keberhasilan hanya mencapai kurang dari 70 maka penelitian harus mengulang. Penelitian ini dituangkan dalam rumus uji persentase oleh Suharismi Arikunto, 2006:

$$P = \frac{\sum \text{jumlah siswa tuntas}}{\sum \text{jumlah siswa}} \times 100\%$$

$$P = \frac{\sum n}{\sum N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Nilai ketuntasan belajar klasikal

$\sum n$: Jumlah siswa tuntas

$\sum N$: Jumlah siswa

100 : Bilangan tetap

E. Prosedur Penelitian

Pada model Kemmis dan Taggart di atas terdapat empat komponen tindakan pada setiap siklus yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Berikut keterangan dari masing – masing tahapan :

1. Perencanaan,
2. Pelaksanaan Tindakan (*acting*),
3. Pengamatan (*observing*),
4. Refleksi,

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal Pra Siklus

Perhitungan presentase kelulusan siswa

$$P = \frac{\sum \text{jumlah siswa tuntas}}{\sum \text{jumlah siswa}} \times 100\%$$

$$P = \frac{3}{19} \times 100\%$$

$$P = 16\%$$

2. Penerapan Pembelajaran Olah Tubuh

Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Tari di

SMA Negeri 1 Soppeng

A. Siklus I

Berdasarkan kondisi awal prasiklus yang terkait dengan ketidak mampuan siswa untuk bergerak dengan baik antara lain siswa hanya bergerak tanpa memperhatikan aspek kelenturan, keseimbangan, kelincahan dan daya tahan tubuh siswa dengan kata lain siswa hanya sekedar bergerak. Tindakan selanjutnya adalah menyusun sebuah perencanaan tindakan sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I:

- a. Memberikan pengertian serta maksud dan tujuan dari pembelajaran olah tubuh.
- b. Mempersiapkan materi olah tubuh yang akan di ajarkan
- c. Mempersiapkan lembar tes penilaian untuk siswa
- d. Mempersiapkan absen siswa
- e. Mempersiapkan alat dokumentasi dan alat tulis untuk observasi

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus pertama dilaksanakan dengan waktu 2 x 45 menit di setiap pertemuan. Siklus I terdiri dari 4 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada pra siklus dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan sebuah aktifitas yang dapat menunjang kualitas gerak siswa. Oleh karenanya, pada siklus ini

tindakan penerapan olah tubuh sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas gerak tari siswa sudah dilaksanakan.

Adapun kegiatan yang dilakukan pada pertemuan pertama yaitu terlebih dahulu peneliti memperkenalkan diri kemudian menyampaikan maksud dan tujuan serta pengertian dari olah tubuh, selanjutnya siswa mengisi daftar hadir. Setelah itu, peneliti mengarahkan siswa untuk mengambil posisi untuk pelaksanaan kegiatan olah tubuh pertemuan pertama, dalam kegiatan ini siswa berbaris sebanyak 3 saf. Penerapan olah tubuh pada pertemuan pertama, memfokuskan siswa pada latihan gerak melatih daya tahan atau kekuatan namun tetap memberikan aktivitas peregangan dan pemanasan terlebih dahulu sebelum memasuki gerakan inti. Pada tahap pemanasan peneliti dan siswa melakukan gerakan yang cukup sederhana, peneliti

memberikan gerakan kepada siswa yaitu berlari-lari kecil di tempat sambil meregangkan tangan dengan menggoyang-goyangkan jari-jari sebanyak 5 x 8 hitungan, selanjutnya berlari di tempat dengan tempo lambat, kemudian tempo sedang dan tempo yang cepat dengan masing-masing tempo 2 x 8 hitungan. Pada pelaksanaan gerakan melatih daya tahan, gerakan-gerakannya merujuk pada gerakan melatih otot tangan, otot kaki, dan otot perut. Untuk melatih kekuatan otot kaki siswa diarahkan untuk menekuk bagian lutut lalu tangan di rentangkan ke depan, latihan tersebut sekaligus membantu otot tangan dan lengan. Selanjutnya, posisi kaki lurus (berdiri) kemudian badan ditekuk dan tangan menyentuh lantai juga diberikan kepada siswa dan dilakukan secara berulang-ulang pada latihan daya tahan ini. Selanjutnya

siswa membuka kaki dengan agak lebar kemudian lutut ditekuk sementara tangan direntangkan. Setelah melakukan semua rangkaian kegiatan inti selanjutnya siswa melakukan pendinginan untuk gerakan penutup, gerakan pendinginan difokuskan untuk kembali merilekskan otot dan mengatur pernafasan siswa. Adapun gerakan pendinginan yaitu siswa diarahkan untuk menari dan membuang nafas secara perlahan sambil menggoyangkan tangan secara berulang. Setelah seluruh rangkaian pelatihan olah tubuh selesai dilaksanakan, peneliti mengumpulkan siswa dan mengarahkan siswa untuk berkumpul sebelum pulang, siswa berkumpul dan duduk melantai dengan meluruskan kaki mereka. Selanjutnya peneliti menanyakan pengalaman siswa setelah latihan olah tubuh, setelah itu peneliti dan siswa merencanakan jadwal

latihan pada pertemuan selanjutnya yaitu pertemuan ke dua. Setelah itu peneliti mengingatkan siswa untuk tetap berlatih mandiri di rumah, selanjutnya peneliti memberikan izin untuk kembali ke rumah.

Selanjutnya, pada pelaksanaan kegiatan pertemuan ke dua peneliti langsung mengarahkan siswa untuk berbaris seperti pada pertemuan pertama dengan berbaris 3 saf. Pelaksanaan olah tubuh pada pertemuan ke dua memfokuskan siswa pada latihan melatih keseimbangan. Pada pelaksanaan latihan keseimbangan tubuh, peneliti mengarahkan siswa untuk menarik salah satu kaki ke bagian samping dengan menahannya 2 x 8 hitungan latihan ini dilakukan beberapa kali pengulangan untuk memantapkan aktivitas olah tubuh siswa, pada kegiatan ini beberapa siswa dibantu oleh peneliti karena cukup

kesulitan untuk melakukan gerakan olah tubuh tersebut namun ada juga yang mampu melakukannya sendiri, selain merentangkan kaki ke samping siswa juga berdiri dengan menekuk kaki mereka ke bagian depan dada dengan menahannya dengan hitungan yang telah ditentukan, posisi tersebut juga membuat beberapa siswa kesulitan melakukannya karena tidak terbiasa melakukan gerakan tersebut, pada saat hitungan berlangsung beberapa siswa tidak mampu menahan kaki mereka, selain itu siswa juga diberi gerakan berbaring dengan menopang bagian punggung mereka menggunakan kedua tangan dengan posisi siku menempel pada lantai sehingga kaki dengan posisi lurus ke atas. Selanjutnya siswa diarahkan dengan berpasang-pasangan yaitu sebanyak 2 orang untuk saling berpegangan, posisi berpegangan mereka dengan saling tarik menarik

dengan posisi berhadapan, dan kedua ujung kaki mereka bertemu dengan begitu siswa melatih keseimbangan satu sama lain agar tidak terjatuh. Setelah kegiatan berlangsung, siswa kembali berkumpul dengan duduk melantai dengan posisi kaki lurus ke depan sebelum pulang. Sambil beristirahat peneliti kembali memberi semangat untuk siswa agar tetap mengikuti proses pembelajaran agar mereka bisa menikmati hasilnya di kemudian hari dan setelah itu peneliti kembali menyampaikan jadwal kegiatan untuk pertemuan ke tiga.

Selanjutnya, pelaksanaan tindakan pada pertemuan ke tiga memfokuskan siswa pada latihan kelenturan dan seperti pada pertemuan pertama dan kedua siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan dan peregangan badan. Beberapa aktifitas pelatihan diberikan siswa pada bagian latihan kelenturan

ini, seperti mencium lutut, kayang, duduk di lantai dan menarik kaki kemudian menarik badan ke kanan dan ke kiri juga melakukan roll ke depan dan roll belakang. Dengan begitu latihan kelenturan hampir melibatkan semua anggota tubuh sehingga dengan melakukan kegiatan tersebut akan berpengaruh pada kekuatan serta keseimbangan tubuh. Pada pelaksanaan kegiatan cium lutut peneliti menyampaikan kepada siswa untuk tidak memaksakan di luar kemampuan mereka, terlebih dahulu siswa meluruskan kaki dan merentangkan tangan ke depan sambil diarahkan oleh peneliti untuk menekuk tubuh mereka, peneliti mengarahkan untuk menekuk badan secara perlahan hingga kepala mampu menyentuh lutut, hal itu terus diulang hingga akhirnya siswa mampu melakukan kegiatan tersebut. Selanjutnya adalah kayang, sebelum

siswa melaksanakan kegiatan tersebut terlebih dahulu peneliti menanyakan apakah mereka bisa melakukan gerak tersebut, 17 orang diantara mereka mengatakan bahwa mereka mampu dan 2 orang masih ragu-ragu, selanjutnya ke dua siswa ini terlebih dahulu dibantu untuk melakukan posisi kayang, peneliti membantu proses kayang dengan membantu menopang badan siswa, setelah berada pada posisi kayang peneliti tetap membantu menahan badan siswa hingga akhirnya siswa mampu untuk menopang badannya sendiri, setelah itu peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan posisi kayang secara mandiri. Dan seperti pada pertemuan sebelumnya, siswa berkumpul sambil beristirahat dan juga merencanakan jadwal kegiatan untuk pertemuan ke empat.

Pelaksanaan tindakan pada pertemuan terakhir lebih memfokuskan siswa untuk mengingatkan kembali gerak-gerak latihan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke tiga. Pada pelaksanaan tindakan pertemuan ini, siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerak olah tubuh secara mandiri akan tetapi peneliti tetap mengarahkan gerakan apa yang harus dilakukan siswa. Adapun arahan yang diperintahkan yaitu peneliti menginstruksikan siswa untuk berbaring dengan kaki lurus ke atas, setelah itu siswa mengambil posisi siap dengan berbaring dan ketika peneliti berhitung 1 sampai 3 siswa kemudian menopang bagian belakang tubuhnya sehingga posisi kaki lurus ke atas, kemudian siswa menghitung dengan hitungan 3 x 8, pada proses kegiatan tersebut siswa melakukan gerakan olah tubuh dengan baik dan mengikuti instruksi. Selanjutnya siswa diarahkan untuk kembali

melakukan gerakan pada pertemuan pertama sampai tiga.

3. Pengamatan (observing).

Pada tahap penilaian, pertama-tama peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk mempersiapkan alat dan bahan tari mereka sembari peneliti mempersiapkan speaker dan instrument penilaian untuk siswa, selanjutnya siswa berbaris di dalam ruangan kemudian siswa dibagi menjadi 3 barisan, 6 orang pada barisan pertama, 7 orang pada barisan ke dua, dan 7 orang pada baris ke tiga. Setelah siswa berada pada posisi masing-masing, peneliti memutar musik tari lalu siswa melakukan praktek menari.

Adapun hasil evaluasi pada tahap ini siswa masih belum mampu melakukan gerak dengan baik hal tersebut dibuktikan dengan terdapat beberapa siswa yang belum mampu menjaga keseimbangan tubuhnya saat bergerak, tidak mampu mengontrol gerakan perpindahan pada gerak tarian yang

dipraktekkan bahkan beberapa siswa berhenti bergerak sementara tarian belum selesai. Sehingga perencanaan pada siklus II akan ditekankan pada pelatihan keseimbangan dan daya tahan.

4. Refleksi

Adapun faktor yang mempengaruhi sehingga kriteria gerak siswa pada siklus I belum tercapai dikarenakan siswa belum mampu melakukan gerak olah tubuh secara maksimal, hal itu disebabkan karena siswa baru mendapatkan pelajaran olah tubuh dan belum terlalu tanggap dalam pelatihan olah tubuh. Selain itu posisi siswa juga yang ternyata saling menghalangi sehingga membuat siswa tidak terlalu tanggap pada pelatihan tersebut. dan adapun hambatan lain dalam prosedur penilaian gerakan siswa yaitu beberapa siswa kurang fokus saat bergerak secara bersamaan yaitu sebanyak 19 orang.

B. Siklus II

Adapun perencanaan terdiri dari:

- a. Mempersiapkan materi olah tubuh yang akan di ajarkan
- b. Mempersiapkan lembar tes observasi siswa
- c. Mempersiapkan absen siswa
- d. Mempersiapkan alat dokumentasi dan alat tulis untuk observasi

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada pertemuan pertama pada siklus II, pertama-tama peneliti menanyakan bagaimana pengalaman siswa setelah mengikuti proses tahapan olah tubuh pada siklus I, kemudian kembali memulai proses kegiatan olah tubuh dimulai dengan kegiatan pemanasan dan peregangan secara bersamaan. Namun pada pelaksanaan kegiatan inti, peneliti membentuk kelompok untuk siswa, setiap kelompok secara bergantian melakukan gerak olah tubuh agar peneliti lebih mudah untuk mengarahkan siswa. Kondisi gerak siswa

pada pertemuan ke tiga siklus II bisa dikatakan sangat memuaskan dan sangat jauh berbeda dari kondisi gerak siswa pada siklus I.

3. Pengamatan (*Observing*)

Adapun hasil pengamatan pada siklus II berdasarkan perbandingan dari siklus I bahwa pada siklus ini kondisi gerak siswa sangat jauh lebih baik daripada tahap sebelumnya Hasil Peningkatan Kualitas Gerak Tari Siswa Setelah Mengikuti Pembelajaran Olah Tubuh

Beberapa perbedaan kondisi gerak tari siswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran olah tubuh dapat dilihat dari hasil pembelajaran setelah melalui tahapan olah tubuh, pada siklus I siswa masih ragu-ragu melakukan gerakan olah tubuh namun seiring dengan berjalannya pertemuan siswa mai terbiasa untuk bergerak, seperti pada latihan kelenturan bebrapa

siswa masih ragu-ragu untuk melakukan gerak tersebut namun dengan segala usaha baik dari peneliti dan siswa membuat siswa bisa melakukannya. Sebanyak 12 siswa sudah berhasil mencapai nilai rata-rata sedangkan sebanyak 7 siswa yang belum mencapai nilai rata-rata. Dan dengan kata lain hasil peningkatan gerak siswa pada siklus I hanya mencapai 43%. Pada siklus II teknis penilaian diubah oleh peneliti . Dapat dikatakan bahwa tidak ada kendala yang dialami oleh siswa saat praktek tari berlangsung. Adapun tingkat keberhasilan yang dicapai siswa pada siklus II yaitu sebanyak 90%.

C. Pembahasan

1. Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh
Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMA Negeri 1 Soppeng . Penerapan olah tubuh merupakan sebuah upaya yang dilakukan peneliti untuk menunjang kualitas gerak tari

siswa. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sumedi Santosa (2011) tentang pentingnya olah tubuh “kemampuan otot-otot dan organ-organ serta menjadi siap dan terampil untuk digunakan dalam menunjang kemampuan pola-pola gerak dalam tari dan meningkatkan kesegaran jasmani, kualitas gerak, ketahanan tubuh, serta menunjang keindahan gerak “

2. Peningkatan Kualitas Gerak Tari Siswa Setelah Mengikuti Pembelajaran Olah tubuh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMA Negeri 1 Soppeng

Pembelajaran dan materi latihan teknik olah tubuh untuk siswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam menari, apabila dilakukan secara benar dan maksimal akan membuat tubuh lebih terolah dan memiliki kualitas gerak yang lebih baik. Sebagaimana fungsi olah tubuh menurut Santoso (1986) :

1. Untuk mempersiapkan organ-organ selalu siap menerima semua aktivitas yang dilakukan.
2. Untuk meningkatkan kualitas gerak dan kesadaran estetik dalam belajar menari.
3. Adapun hasil penilaian pada siklus I bahwa beberapa siswa sudah mampu melakukan gerakan tarian dengan baik akan tetapi beberapa siswa juga belum mampu menyeimbangkan gerak serta daya tahan pada saat menari. Sebanyak Hasil peningkatan gerak siswa pada siklus I hanya mencapai 43% , walaupun tindakan olah tubuh telah mampu memberikan perubahan pada kondisi gerak tari siswa dibandingkan dengan kondisi gerak tari siswa pada pra siklus atau sebelum pemberian tindakan. Adapun faktor ketidak tercapaian siswa pada siklus I akan diperbaiki

pada siklus II. Adapun tingkat keberhasilan yang dicapai siswa pada siklus II yaitu sebanyak 90%.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Prosedur penerapan olah tubuh tidak lepas dari tahapan-tahapan yang mampu membuat penelitian ini menjadi lebih terarah.
2. Adapun perbandingan nilai dan ketercapaian siswa antara lain ada pra siklus nilai siswa adalah 60 dengan ketercapaian 16%, pada siklus I nilai siswa adalah 68 dengan ketercapaian 43% dan berhasil meningkat pada siklus II dengan nilai 86 dengan ketercapaian 90% hal tersebut membuktikan bahwa olah tubuh mampu meningkatkan kualitas gerak siswa.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Peneliti berharap bisa memberikan implikasi bagi pengembangan pendidikan seni tari khususnya dalam pembelajaran Ekstrakurikuler tari di SMA.
2. Kepada guru harus bisa melatih siswa-siswi agar setiap latihan teknik olah tubuh dilakukan dengan maksimal agar nantinya tubuhpun akan terolah dan memiliki kualitas ualitas gerak yang lebih baik dalam menari.
3. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi jurusan pendidikan seni tari dan dapat menjadi bahan referensi untuk mahasiswa yang mengajar di SMA khususnya dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari.