

PENERAPAN OLAH TUBUH UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENARI MELALUI EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 BONE KABUPATEN BONE
A.Rezky

Keywords:

application of body exercise, dance skills,

Kata Kunci:

penerapan olah tubuh, keterampilan menari,

A.REZKY, 2022. *Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Bone Kabupaten Bone. Program Studi Pendidikan Sendratasik, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Negeri Makassar.* (Dibimbing oleh Dr. Heriyati Yatim, M.Pd., dan Dr. Jamilah, M.Sn.)

Correspondensi Author

Program Studi

Pendidikan Sendratasik,

Jurusan Seni

Petunjukan, Universitas Negeri Makassar

[a.rezkyanindyaseptiani](mailto:a.rezkyanindyaseptiani@gmail.com)

[@gmail.com](mailto:a.rezkyanindyaseptiani@gmail.com)

History Artikel

Received:

Accepted:

Published:

Penelitian ini adalah penelitian *Action Research* (kualitatif dan kuantitatif), yang bertujuan untuk Mendeskripsikan penerapan olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone. melakukan gerak tari dengan lentur, penuh kekuatan, keseimbangan gerak, dan mengatur pernapasan saat melakukan gerak tari. Hal ini dapat dilihat dari cara siswa dalam melakukan gerak tari. Pada saat kegiatan data *pra* siklus, peneliti terlebih dahulu melakukan tes menari kepada siswa dan hasil dari *pra* siklus tersebut memiliki nilai rata-rata sebesar 54,75 semakin menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan keterampilan menari. Sehingga penerapan olah tubuh menjadi upaya untuk meningkatkan keterampilan menari siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus. Siklus I dan II dilakukan 4 pertemuan. Masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: a) perencanaan, b) pelaksanaan tindakan, c) observasi, d) refleksi. Subjek pada penelitian ini adalah siswa anggota ekstrakurikuler di SMP Negei 1 Bone sebanyak 8 orang yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan penelitian ini menggunakan instrument penilaian tes unjuk kerja. Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengolah skor aspek-aspek penilaian yang terdapat dalam penilaian tes praktik menari tari serasa.

ABSTRAK

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

ABSTRACT

A.REZKY, 2022. Application of Body Exercise to Improve Dance Ability in Extracurricular Activities at SMP Negeri 1 Bone, Bone Regency. Sendratasik Education Study Program, Faculty of Art and Design, Makassar State University. (Supervised by Dr. Heriyati Yatim, M.Pd., and Dr. Jamilah, M.Sn.)

This research is Action Research (qualitative and quantitative), which aims to Describe the application of exercise in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Bone. The problem in this study is that students are less able to perform dance movements with flexibility, full strength, balance of motion, and regulate breathing when doing dance movements. This can be seen from the way students perform dance moves. At the time of the pre-cycle data activity, the researcher first conducted a dance test to the students and the results from the pre-cycle had an average value of 54.75 which further indicated that there were problems related to dancing skills. So that the application of body exercise is an effort to improve students' dancing skills. This research was conducted in 2 cycles. Cycles I and II carried out 4 meetings. Each cycle consists of 4 stages, namely: a) planning, b) action implementation, c) observation, d) reflection. The subjects in this study were students of extracurricular members at SMP Negeri 1 Bone as many as 8 people who participated in this study. The measuring instrument used in this study was a performance test assessment instrument.

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan manusia yang selalu mengalami perubahan, perkembangan dan kemajuan khususnya di Indonesia, dengan berbagai macam bentuk terstruktur maupun tidak terstruktur guna mencapai pendidikan yang berkualitas dalam mewujudkan generasi yang cerdas dan mampu bersaing di era globalisasi dibidang pengetahuan dan seni

Olah tubuh merupakan suatu pondasi awal dalam menari, seorang penari yang tidak melakukan olah tubuh maupun yang melakukan olah tubuh tetapi dengan asal asalan pasti akan merasakan kesulitan untuk melakukan gerak tari. Melakukan Olah tubuh sangat penting karna hal ini bertujuan untuk merefleksikan otot otot badan agar mengurangi tingkat cedera, serta memiliki kelenturan serta power yang baik dan melatih kesiapan penari dalam melakukan gerak tari sehingga tercipta kualitas gerak yang sempurna. Seperti yang dikatakan irawati Durban (2008: 2) "olah tubuh akan melonggarkan otot dan sendi yang kaku, serta memperkenalkan calon penari pada teknik-teknik gerak yang akan ditemuinya ketika menari". Olah tubuh merupakan suatu kondisi yang tidak hanya melakukan peregangan melainkan melatih wiraga, wirama, dan juga wirasa untuk meningkatkan keterampilan di setiap karakter tarian yang di

bawakan.

Keterampilan sangat diperlukan dalam menarikan suatu tarian agar dapat menampilkan suatu tarian yang luar biasa serta dapat menyampaikan pesan atau makna yang ada dalam tarian yang ditampilkan. Menurut Nadler 1986: 73, (Mony Juwita). "skill merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktifitas". Menari adalah suatu pengungkapan ekspresi jiwa seseorang yang di tuangkan melalui gerak gerak yang indah dan memiliki makna atau tujuan tertentu. orang orang yang menari disebut sebagai penari. Menurut suryodiningrat (dalam Astuti, 2016: 5), "tari adalah gerak dari seluruh anggota tubuh yang selaras dengan irama musik (gamelan) diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud dan tujuan tertentu"

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan internal sekolah disamping bidang intrakurikuler yang menampung siswa dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik, yang termasuk dalam pendidikan non formal yang dilakukan peserta didik di sekolah diluar jam pelajaran kelas dan beberapa bidang ekstrakurikuler yang di sediakan dalam sekolah salah satunya ekstrakurikuler seni tari. Kegiatan menari dalam ekstrakurikuler tari ini, yang menjadi pelatih tari adalah siswa kelas IX sebanyak 2 orang siswa, siswa inilah yang melatih siswa kelas VII dan VIII yang masuk dalam ekstrakurikuler tari

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bone. Keterampilan menari siswa yang masuk dalam ekstrakurikuler tari masih rendah

hal tersebut dapat di lihat dari aspek teknik gerak, maupun kesesuaian dalam mengikuti irama musik serta penjiwaan

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

dalam menari yang masih minim. Hal ini dikarenakan kurangnya kegiatan olah tubuh dalam melatih kelenturan sebelum memulai gerak tari.

Salah satu hal yang menjadi landasan serta pertimbangan peneliti dalam memilih lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Bone pada kegiatan ekstrakurikuler tari yaitu pada saat melihat Latihan menari pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMP Negeri 1 Bone ini dalam melakukan tarian masih kurang lentur serta kurang bertenaga. Hal ini dikarenakan sebelum memulai gerakan tarian hanya melakukan sedikit pemanasan serta pada saat melakukan pemanasan tidak dilakukan dengan serius bahkan asal bergerak. Hal ini juga disebabkan siswa kelas IX yang melatih hanya menyuruh melakukan kegiatan pemanasan tanpa ikut serta mempraktekkan dan mengarahkan anggota ekstrakurikuler.

Dari permasalahan di atas menimbulkan pembelajaran ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone kurang mampu menghasilkan penari yang memiliki keterampilan menari yang baik dan maksimal. Dan inilah yang menjadi dasar peneliti dalam mengambil penelitian "Penerapan Olah Tubuh Dalam Meningkatkan Keterampilan Menari Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di

SMP Negeri 1 Bone "

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian tindakan atau *Action Research*. Penelitian ini merupakan proses dinamis yang didalamnya terdapat empat momen yang harus dipahami bukan sebagai langkah statis yang komplit tetapi momen dalam spiral perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini mengambil teori dari Kemmis Mc. Taggart. Menurut Kemmis Mc. Taggart, dalam Suhadi Penelitian tindakan adalah suatu siklus spirial yang terdiri dari perencanaan, pengamatan dan refleksi yang selanjutnya diikuti dengan siklus spirial berikutnya.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah bentuk penelitian tindakan (*Action Research*) yang dilakukan melalui strategi penyelesaian masalah. Penelitian tindakan terbagi menjadi empat bagian yaitu : 1) Perencanaan (*planning*) 2) Tindakan (*action*) 3) Observasi (*observe*) 4) Refleksi (*reflect*).

3. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian itu akan di laksanakan. Yang memperjelas objek yang akan

digunakan peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di ruang lingkup Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bone di kabupaten Bone, provinsi Sulawesi Selatan. Peneliti mengambil lokasi ini sebagai objek penelitian dikarenakan perizinan untuk meneliti disini di mudahkan dan SMP Negeri 1 Bone menjadi salah satu

sekolah yang berada di Kabupaten Bone yang mengembangkan Ekstrakurikulernya.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sejak adanya izin yang diberikan untuk melakukan penelitian.

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

4. Populasi Penelitian

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: ditarik kesimpulannya.” (Sugiyono, 2016: 117). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone sebanyak 8 orang siswa.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah teknik pengumpulan data kualitatif dan kuantitatif yang dikemukakan pengumpulan data melalui:

- a. Observasi
- b. Tes
- c. Dokumentasi

6. Instrumen Penilaian

Aspek penilaian yang digunakan dibuat oleh peneliti sendiri sebagai instrument penelitian atau kriteria penilaian pada suatu karya tari meliputi kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan pernapasan dalam melakukan gerak tari.

7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode atau cara untuk

- 4) terhadap hasil tes praktik siswa,

obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian mengolah sebuah data menjadi sebuah informasi sehingga dapat mempermudah orang lain dalam memahami serta mempermudah dalam pemecahan masalah yang ingin di teliti. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dan kuantitatif. Data-data yang telah di peroleh akan di analisis sehingga menjadi informasi yang nantinya ini akan menjadi suatu kesimpulan dalam penelitian. Teknik analisi data pada penelitian ini mendeskripsikan penerapan olah tubuh dalam meningkatkan keterampilan menari melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah :

- 1) Mengamati kegiatan peserta didik dalam olah tubuh menggunakan metode latihan
- 2) Menganalisis hasil gerak menari dengan metode latihan, dengan menggunakan pengamatan tes peraktik dengan baik dan benar

- 3) Memberi penilaian

menggunakan rumus presentasi

sebagai berikut :

$$a) N = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{NilaiMaksimal}} \times 100$$

$$b) \text{Skor} = \frac{\text{Nilaiakhir}}{\text{Total Skor}} \times \text{Total Peserta Didik}$$

$$= \frac{\text{jumlah peserta didik pada tiap ka}}{\text{jumlah siswa keseluruhan}} \times 100 \%$$

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Bone Kabupaten Bone. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bina tari yaitu sebanyak 8 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Bone setiap hari pada pukul 15.00-17.00

Secara umum, keadaan sekolah SMP Negeri 1 Bone cukup baik beberapa fasilitas sekolah terpenuhi, antara lain mushola, ruang berkesenian yang memadai dan Potensi siswa di SMP Negeri 1 Bone cukup baik yang di buktikan dengan prestasi siswa di beberapa bidang hingga tingkat kabupaten. Sekolah ini juga terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler antara lain : Pramuka, Paskibraka, Palang Merah Remaja (PMR), Multimedia Club, Adiwiyata (AC), Olahraga (Bola Voli, Bola Basket, Silat) Kerohanian (ROHIS), Tari, di dalam lingkup sekolah juga banyak pepohonan yang membuat sekolah jadi sejuk serta banyak tanaman bunga yang tersusun rapi di setiap halaman depan ruang

Keterangan:

P : Persen rata-rata penilaian(Haris. 2017: 29).

- 5) Mereduksi data dengan cara merangkum data-data yang akan dianalisis.
- 6) Membuat kesimpulan dari data yang telah di analisis pada saat observasi, dokumentasi, dan hasil tes praktik.

kelas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak yang terjadi setelah siswa yang masuk dalam ekstrakurikuler bina tari melakukan proses pelatihan olah tubuh secara rutin dan benar. Dalam bentuk kegiatan tari dapat mengolah kepekaan rangsang, serta dapat mencari bakat yang dimiliki sesuai dengan potensi yang dimiliki.

2. Data Awal Kemampuan Siswa

Hasil penelitian yang telah dilakukan di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bone yaitu penelitian tindakan, penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus. Pemaparan hasil penelitian ini terdiri dari hasil tes unjuk kerja dan hasil non tes yang berupa observasi dan dokumentasi.

Sebelum dilaksanakan tindakan pada siklus I dan siklus II, terlebih dahulu melakukan uji *pra* siklus. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki oleh siswa, beberapa

aspek penelitian yang dijadikan standar penilaian dalam uji *pra* siklus ini nantinya yang akan digunakan juga pada tes unjuk kerja pada siklus I dan II. Yaitu aspek wiraga yang meliputi kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan pernapasan. Aspek ini sangat penting dalam proses penilaian, dengan mengetahui aspek penilaian tersebut peneliti bisa mengetahui sampai dimana keterampilan siswa dalam menari tentunya ini sangat membantu proses penelitian.

Berdasarkan hasil tabel di atas, menggambarkan hasil ujian prasiklus pada 8 orang siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

sangat kurang dalam teknik menarinya, keterampilan gerak dalam menari kurang bagus. Hal ini dikarenakan siswa anggota ekstrakurikuler belum mengenal yang namanya olah tubuh sehingga pada latihan-latihan sebelumnya tidak pernah melakukan gerakan olah tubuh sebelum memulai menari. Maka dari itu peneliti akan menerapkan olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler

3. Penerapan Olah Tubuh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Bone

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya pada bab III tentang metode penelitian, penelitian ini dilaksanakan sebanyak II siklus, jika pada siklus pertama belum memenuhi tujuan yang diinginkan dicapai, maka akan dilanjutkan tindakan dengan siklus II. Pada

Bone, belum ada yang mencapai kemampuan dengan kategori sangat baik, untuk kemampuan dengan kategori cukup dicapai oleh 4 orang siswa (50%), dan dengan kategori kurang dicapai oleh 4 orang siswa (50%), dan belum ada yang mencapai kategori baik dan sangat baik. Berdasarkan nilai tersebut dapat di peroleh nilai rata-rata siswa sebanyak 54,75. Nilai rata-rata tersebut masih jauh dari standar KKM yang seharusnya diperoleh siswa anggota ekstrakurikuler tari.

Penyebab rendahnya nilai yang diperoleh siswa dalam menari masih terbilang rendah hal ini dikarenakan siswa anggota ekstrakurikuler masih

setiap siklusnya dilaksanakan masing masing 4 kali pertemuan dan dalam satu pertemuan terbagi empat jenis kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi

Siklus I

Penelitian pada siklus I ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, tindakan mengenai penerapan olah tubuh diterapkan pada pertemuan satu sampai tiga dan selanjutnya pada pertemuan empat digunakan untuk tes unjuk kerja menari (uji praktek).

1) Perencanaan Pembelajaran

Tahap pembelajaran pada siklus I merupakan tahap awal yang dilakukan, pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala keperluan yang dapat membantu saat mengambil tindakan

dilapangan yaitu menyiapkan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan yang akan di ajarkan.

2) Pelaksanaan Pembelajaran Olah Tubuh

Pertemuan pertama ini, sebelum memulai proses pelatihan peneliti terlebih dahulu melakukan perkenalan diri kepada siswa, kemudian mempersilahkan siswa untuk memperkenalkan dirinya sembari mencatat nama-nama siswa. Hal ini bertujuan agar peneliti dan siswa bisa saling mengenal dan bekerja sama dalam melakukan proses penelitian. Peneliti memaparkan tujuan yang ingin dicapai dalam proses penerapan olah tubuh sebelum melakukan gerak tari. Setelah siswa memahami apa yang di paparkan, selanjutnya siswa diarahkan untuk berbaris di lapangan dan memerintahkan siswa untuk

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

untuk keliling lapangan seperti yang dilakukan kemarin setelah siswa selesai lari, kemudian diarahkan untuk kembali ke posisi semula untuk melanjutkan pemanasan. Latihan pemanasan dimulai dengan melakukan gerakan kepala kemudian gerakan tangan dan badan yang dilanjutkan dengan gerakan kaki, setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan gerakan inti untuk melatih kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan, setelah dilakukan gerakan inti dilanjutkan gerakan pendinginan dengan mengolah dan mengatur napas yang bertujuan untuk mengembalikan tubuh penari agar siap melakukan aktivitas selanjutnya.

berlari mengelilingi lapangan sebanyak lima kali putaran,. Setelah siswa selesai lari mengelilingi lapangan siswa di arahkan untuk kembali berbaris di lapangan untuk melakukan gerakan pemanasan, gerakan pemanasan dilakukan mulai dari gerakan kepala kemudian di lanjutkan gerakan tangan, badan dan kaki, setelah pemanasan selesai dilanjutkan dengan gerakan inti, setelah itu dilakukan gerakan pendinginan untuk merelaksasikan badan dan mengatur pernapasan untuk membuat penari bisa kembali melakukan aktivitas selanjutnya.

pertemuan kedua dilaksanakan. Pada pertemuan ini siswa diinstruksikan untuk bersiap siap dan berbaris di lapangan dengan rapi untuk melaksanakan olah tubuh. Setelah siswa berbaris diarahkan

pertemuan ke IV berlangsung, pertemuan kali ini diawali dengan melakukan persiapan, seluruh siswa hadir dalam tahap evaluasi ini sebanyak 8 orang siswa. Sebelum melakukan tes praktek menari peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan olah tubuh untuk mempersiapkan kondisi penari sebelum melakukan tes.

Observasi

Hasil observasi terhadap kegiatan pembelajaran selama siklus I berlangsung, siswa masih dalam penyesuaian diri melakukan olah tubuh sebelum melakukan gerak tari,

Refleksi

secara menyeluruh mengenai materi olah tubuh dan baru mengenal gerakan gerakan olah tubuh yang dilakukan pada siklus I, maka akan dilanjutkan dengan melakukan tindakan pada siklus II.

Siklus II

Siklus ini dibagi menjadi empat kali pertemuan dan dalam pertemuan keempat akan dilakukan evaluasi tes praktek.

1) Perencanaan Penerapan Olah Tubuh

Tahap ini peneliti mempersiapkan segala keperluan yang dapat membantu saat mengambil tindakan dilapangan yaitu menyiapkan speaker, dan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang akan diajarkan pada pelaksanaan olah tubuh.

2) Pelaksanaan Olah Tubuh dilaksanakan pertemuan pertama di siklus II. Kegiatan inti yang dilakukan di siklus II merupakan kegiatan tindakan perbaikan dari siklus I. Pada

siklus ini peneliti memberikan motivasi dan memberi perhatian lebih kepada siswa anggota ekstrakurikuler yang kurang mampu melakukan gerakan olah tubuh, pada siklus II ini peneliti juga memutar musik pada saat melakukan penerapan olah tubuh yang bertujuan untuk memberi rangsangan semangat kepada siswa melakukan gerakan demi gerakan dengan rileks dan tepat.

pertemuan kedua siklus II dilaksanakan, sebelum memulai gerakan olah tubuh, siswa diingatkan pentingnya olah tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan dalam menari. Setelah itu siswa diarahkan untuk bersiap siap melakukan pemanasan, latihan inti kali ini lebih memfokuskan untuk meningkatkan kelenturan, dan kekuatan kaki serta tangan

pertemuan ketiga siklus II dilaksanakan, sebelum memulai gerakan olah tubuh peneliti kembali

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

mengingatkan pentingnya olah tubuh untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan pernapasan dalam menari setelah itu siswa diarahkan untuk bersiap siap melakukan pemanasan dan dilanjutkan latihan inti, kali ini peneliti memfokuskan pada gerakan untuk meningkatkan keseimbangan, gerakan melatih keseimbangan tubuh dengan tumpuan satu tangan dan salah satu kaki yang menopang kaki dan

badannya

Pertemuan keempat peneliti kembali melakukan kegiatan tes uji praktek menari. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan tindakan penerapan olah tubuh terhadap peningkatan keterampilan menari pada siklus II.

Sebelum melakukan tes unjuk kerja peneliti mengarahkan kepada siswa untuk melakukan olah tubuh yang memfokuskan pada gerakan untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan

kekuatan serta mengatur pernapasan saat menari, setelah selesai melakukan gerakan olah tubuh siswa diarahkan untuk bersiap siap melakukan tes unjuk kerja tak lupa pula memberikan semangat kepada siswa.

Berdasarkan proses penerapan olah tubuh dan hasil penelitian yang telah dilakukan selama siklus II sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, Siswa mampu memahami dan menerapkan olah tubuh dengan baik dan mampu meningkatkan keterampilan menari

menari dapat dinyatakan berhasil.

Observasi

Hasil observasi terhadap kegiatan pembelajaran selama siklus II berlangsung siswa sudah mulai bisa melakukan serangkaian gerakan olah tubuh dengan baik. Hal ini ditandai juga dengan siswa anggota ekstrakurikuler nampak mengalami kemajuan dalam menari jika dibandingkan dengan siklus I.

Pembahasan

Penerapan Olah Tubuh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Bone

Hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan adanya peningkatan keterampilan menari siswa dengan penerapan olah tubuh

Refleksi

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone.

Penerapannya, langkah-langkah dalam penerapan olah tubuh ini terdiri dari beberapa tahap yaitu sebagai berikut: (a) peneliti menjelaskan mengenai tujuan dan manfaat olah tubuh bagi seorang

penari yang akan di terapkan nantinya. (b) memberikan materi olah tubuh pada siswa dimana peneliti mempraktekkan gerakan olah tubuh yang akan di pelajari, pada saat peneliti mempraktekkan, seluruh siswa anggota ekstrakurikuler mengikuti gerakan

yang di lakukan oleh peneliti. (c) setelah melakukan serangkaian gerakan olah tubuh kemudian peneliti memutar musik tarian untuk siswa, kemudian siswa mulai melanjutkan latihan gerak tari serasa. (d) selama siswa melakukan gerak tari serasa, peneliti juga mengamati dan memberi masukan atau membetulkan teknik gerak tari yang dilakukan siswa. (e) peneliti memberikan evaluasi berupa tes unjuk kerja pada siswa anggota ekstrakurikuler untuk mengetahui sejauh mana perkembangan siswa anggota ekstrakurikuler.

Proses penerapan olah tubuh menjadikan: (a) siswa memiliki pemahaman mengenai olah tubuh. (b) memiliki sikap percaya diri (c) memiliki wawasan tentang pentingnya olah tubuh sebelum melakukan gerak tari. (d) siswa anggota ekstrakurikuler dapat meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh dalam menari. (f) siswa dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dalam menari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan suatu kesimpulan penelitian dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi suatu batu loncatan kedepannya dalam meningkatkan mutu ekstrakurikuler yang didampingi atau di bina bagi pihak-pihak terkait, dari prolehan hasil penelitian tindakan di atas, peneliti menarik suatu kesimpulan yang merupakan jawaban dari pertanyaan yang telah diajukan peneliti dalam penelitian ini yaitu :

1. Penerapan olah tubuh yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone adalah melatih kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan mengatur pernapasan siswa dalam menari, dalam latihan olah tubuh ini dilakukan tiga tahapan yaitu pemanasan, gerakan inti (kelenturan, kekuatan, keseimbangan)

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

) dan latihan pendinginan yang mengatur pernapasan serta memberi kesiapan seorang penari untuk melakukan

aktivitas selanjutnya, setelah diterapkannya olah tubuh siswa mampu mengetahui dan memahami pentingnya mengolah tubuh bagi penari,

dalam menari sangat diperlukan latihan olah tubuh yang baik dan benar dan harus diperhatikan agar tubuh memiliki kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan pernapasan dalam menari yang baik yang akan berdampak pada keterampilan menari. Pembelajaran dan materi latihan olah tubuh untuk siswa anggota ekstrakurikuler sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan siswa dalam menari, dalam hal ini diharapkan guru mampu melatih siswa-siswi dalam latihan olah tubuh dengan benar dan maksimal agar tubuh dapat terolah dan memiliki keterampilan menari yang baik.

2. Peningkatan keterampilan menari setelah melakukan olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone dapat dilihat dari hasil perolehan nilai tes unjuk kerja atau tes praktek menari yang diperoleh dari penerapan olah tubuh pada saat sebelum dilakukan olah tubuh yaitu hasil prasiklus 54,75, sedangkan nilai setelah diterapkannya olah tubuh pada siklus I yaitu 64,75 dan nilai yang diperoleh dari siklus II yaitu 85,75. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan olah tubuh yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bone berhasil.

Saran

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian ini yang telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bone mengenai Penerapan Olah Tubuh Untuk

Meningkatkan Keterampilan Menari Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Bone (Penelitian Tindakan/*Action Riset*) peneliti berharap bisa memberikan dampak yang baik bagi pengembangan pendidikan seni tari khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMP.

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan bagi jurusan pendidikan seni tari dan dapat menjadi referensi untuk mahasiswa yang sedang mengajar di SMP khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler tari, pada penelitian penerapan olah tubuh untuk meningkatkan keterampilan menari siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Bone (Penelitian Tindakan/*Action Riset*). Pada penelitian ini dapat memberikan informasi dan serta memberikan pengalaman untuk siswa dan guru dalam pembelajaran seni di SMP.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sumber Tercetak

Ardila.(2011, oktober Kamis).pengertian dokumen dan dokumentasi. p. 20.20.

Astuti, F. (2016).*Pengetahuan dan Teknik Menata Tari untuk anak usia dini*. Jakarta: Kencana.

Ahmad, Subagyo. (2003). *Marketing In Business*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Alter, Michael J. 2003. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

A.Rezky: Penerapan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Menari Melalui Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Bone Kabupaten Bone

- Ali, Lukman. (2007). *Kamus Istilah Sastra*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Abdullah, Ishak & Suprayogi, Ugi. (2012). *Penelitian Tindakan Dalam Penelitian Non Formal*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Badudu J.S dan Zain, Sutan Mohammad, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2010)
- Coats, M. (2005). *Action Research A Guide For Associate Lectures*. Walton Hall: Milton Keynes.
- Suryabrata, S. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sukardiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Santoso, Sumedi. (1986). *Olah Tubuh*. Surakarta: Jurusan Karawitan Indonesia
- St. Vembriarto. (1981). *Pengantar Pengajaran Modul*. Yogyakarta: Paramita
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid 1, 2, UGM, 1986
- Widiasih, N. (2013). *Olah Tubuh 1*. Jakarta: Direktur Pembina SMK.
- B. Sumber Tidak Tercetak
- Pendidikan, G. (2020, Januari). *Pengertian Ekstrakurikuler Menurut Para Ahli*. Retrieved from Seputarilmu.com: <https://seputarilmu.com/2020/01/pengertian-ekstrakurikuler-menurut-para-ahli.html>
- Suhadi. (2009, juni 8). *langkah-langkah PTK menurut kemmis dan mcTaggart*. Retrieved juli minggu, 2022, from Suhadinet.wordpress.com: <https://suhadinet.wordpress.com/2009/06/08/langkah-langkah-ptk-menurut-kemmis-dan-mctaggart/>