

**PEMANFAATAN OLAH TUBUH TERHADAP HASIL
PEMBELAJARAN TARI SIGEH PENGUTEN
DI SMP 3 MUHAMMADIYAH
BANDAR LAMPUNG**

Oleh:

M. NURHAYATUN NUFUS



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

PEMANFAATAN OLAH TUBUH TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN TARI *SIGEH PENGUTEN* DI SMP 3 MUHAMMADIYAH BANDAR LAMPUNG

Oleh:

M. NURHAYATUN NUFUS

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan metode pemanfaatan olah tubuh di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas VII (tujuh) yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan guru pembimbing ekstrakurikuler seni tari. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, dokumentasi dan wawancara. Instrumen penelitian yang digunakan panduan observasi, panduan dokumentasi, tes dan nontes.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori pembelajaran konstruktivisme. Proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh dilihat dari aspek *wiraga*. Hasil pengamatan siswa dalam proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada aspek *wiraga*, pada pertemuan pertama hanya 2 siswa (25%), pertemuan kedua 3 siswa (37,5%), pertemuan ketiga terdapat 4 siswa (50%), pertemuan keempat dan lima terdapat 6 siswa (75%), pertemuan keenam 7 siswa (87,5%), pertemuan ketujuh dan delapan 8 siswa (100%)

Kata kunci : Olah tubuh, Pembelajaran, Tari *sigeh panguten*

ABSTRACT

THE BENEFITS OF CALISTHENICS FOR *SIGEH PENGUTEN* DANCE LESSONS IN SMP 3 MUHAMMADIYAH BANDAR LAMPUNG

Oleh:
M. NURHAYATUN NUFUS

Formulation of the problem in this research is how the *sigeh penguten* dance learning outcomes with the benefits of calisthenics in SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. This study aimed to describe the process and learning outcomes *sigeh penguten* dance with the use of calisthenics in SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. This research uses descriptive qualitative research. Sources of data in this study were 8 students of class VII (seven) following extracurricular activities and extracurricular dance tutor. Data collection techniques in this study is the observation, documentation and interview. The research instrument used observation guide, user documentation, test and nontes.

The theory used in this research is the theory of constructivism learning. The learning process with the use of dance *sigeh pengunten* if the body is viewed from the aspect *wiraga*. The observation of the student in the learning process with the use of dance *sigeh pengunten* if the body in SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung on *wiraga* aspect, at the first meeting only two students (25%), the second meeting of 3 students (37.5%), the third meeting there are 4 students (50%), the fourth meeting, and five are 6 students (75%), the sixth meeting of 7 students (87.5%), seventh and eighth meeting of 8 students (100%)

Keywords: Calisthenics, Learning, *Sigeh panguten* dance

**PEMANFAATAN OLAH TUBUH TERHADAP HASIL
PEMBELAJARAN TARI SIGEH PENGUTEN
DI SMP 3 MUHAMMADIYAH
BANDAR LAMPUNG**

Oleh:

M. NURHAYATUN NUFUS

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Seni Tari
Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **Pemanfaatan Oleh Tubuh Terhadap Hasil Pembelajaran Tari *Sigeh Penguten* di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung**

Nama Mahasiswa : **M. Nurhayatun Nufus**


No. Pokok Mahasiswa : 1213043024

Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni

Program Studi : Pendidikan Seni Tari

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Agung Kurniawan, S.Sn., M.Sn.
NIP 19790202 200312 1 003


Riyan Hidayatullah, S.Pd., M.Pd.
NIP 19871012 201404 1 002

2. Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni


Dr. Mulyanto Widodo, M.Pd.
NIP 19620203 198811 1 001

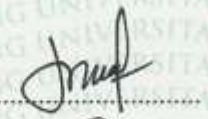
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Agung Kurniawan, S.Sn., M.Sn.**



Sekretaris : **Riyan Hidayatullah, S.Pd., M.Pd.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. I Wayan Mustika, M.Hum.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum

090722 198603 1 007

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **14 Februari 2017**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M.Nurhayatun Nufus
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213043024
Program Studi : Pendidikan Seni Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni

Saya menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bandar Lampung, 12 Januari 2017



M. Nurhayatun Nufus
NPM 1213043024

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kotabumi pada 09 November 1994, sebagai anak kedua dari dua bersaudara yang merupakan buah hati dari pasangan Bapak Samsuri dan Ibu Mardiyah . Pendidikan pertama kali yang ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar (SD) Negeri 06 candimas pada tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Abung Selatan pada tahun 2009, Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kotabumi pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Lampung pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Program Studi Pendidikan Seni Tari. Pada tahun 2015 penulis melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Sumberejo Kabupaten Tanggamus, Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pekon Simpangkalan Kabupaten Tanggamus. Pada 2016 penulis melakukan penelitian di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan berkat-Nyalah skripsi ini dapat diselesaikan.

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Orang tua tercinta, terkasih dan tersayang, mamah dan bapak yang senantiasa terus mendoakan, selalu memberikan semangat dan dukungan kepada saya sampai saat ini. Terima kasih yang tak terhingga atas semua yang telah kalian berikan dan perjuangkan untuk saya selama ini.
2. Kakak-kakak ku serta keluarga besar Samsuri, terima kasih atas dukungan dan motivasi demi keberhasilan aku.
3. Almamater tercinta Universitas Lampung.

MOTO

“Tuhan Maha Mendengar, Maka Jangan Katakan Semoga Tuhan Mendengar.

Tuhan Pasti Mendengar. Mintalah, Yakinlah”

(Mario Teguh)

“Sukses Adalah Menjadi Orang Baik, Setelah Itu, Jadilah Berilmu Berpekeja

Yang Baik, Berkeluarga Rukun Punya Rumah Di Surga”

(Mario Teguh)

SANWACANA

Puji syukur atas kehadiran Allah yang Maha Esa, atas segala rahmat dan nikmat- Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Seni Tari Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Skripsi ini berjudul “Pemanfaatan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari *sigeh penguten* di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Agung Kurniawan, S.Sn., M.Sn. selaku pembimbing I satu yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, saran, dan nasehat demi terselesaikannya skripsi ini.
2. Riyan Hidayatullah, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II atas kesabaran, bimbingan, dan masukan yang telah diberikan kepada penulis.
3. Dr. I Wayan Mustika, S.Sn., M.Hum. selaku penguji yang telah memberikan motivasi dan wawasan.
4. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
5. Dr. Mulyanto Widodo, M.Pd. selaku ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni FKIP Universitas Lampung.

6. Bapak dan ibu dosen, terima kasih telah membekali ilmu yang bermanfaat dan membimbing selama penulis menjalani pendidikan di FKIP Pendidikan Seni Tari.
7. Bapak Wahdiyana, S.T.,M.Pd.T selaku kepala SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung dan Oktavian aditya, S.Pd. selaku guru pembimbing kegiatan ekstrakurikuler tari yang telah memberikan izin penelitian dan bimbingan selama penelitian.
8. Seluruh dewan guru, staf, dan siswi SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung atas kerjng terlibat dalam kerjasama yang baik, selama penelitian berlangsung.
9. Abah dan emakku tercinta, yang tak pernah berhenti memberikan kasih sayang, selalu mendoakan, menasehati, memberikan semangat dan motivasi.
10. Kang Agus iwan, teh Samsiah, teh Ewin Siti Zahara, teh Samaniah, kang Marudin, teh Sabariah, kang Tartusi, serta keluarga besarku yang selalu menyemangati dan mendukung.
11. Sanggar Cantika laras dan bapak Nugraha amijaya sekeluarga yang selalu memberikan semangat, motivasi, canda tawa, doa, terimakasih .
12. Sanggar Kampoeng Budaya, SSP dan keluarga besar Adhit Rahmat yang selalu menjadi rumah sekaligus tempat pelipur lara dan semangat motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
13. PPMI Nusantara, JPI 2013, PPMI Lampung terimakasih para senior dan junior yang telah memberikan pengalaman dan persahabatan yang tak dapat aku lupakan.
14. MM waykanaan , K eltra , dj meylan , julius cesar , rizy, al-qodry, yugo.
15. Teman-teman seperjuangan seni tari angkatan 2012, amel, anisa, asep, baiti, bunga, cici, cita, daluh, dara, darma, desi, desy tri, dewi, erfana, idho, jastra, jaya, komang, kuswanto, laras, lia, maulida, meri, merly, nia, nika, alm. Cipto, putri, rahma, ria, sally, sasa, sandika, sucia, soca, tina, tohirin, widia, wulan, yani, yang selalu memberikan semangat, keceriaan dan kebersamaan selama ini .

16. Kakak-kakak dan adik-adik pendidikan seni tari angkatan 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 dan 2015 terima kasih atas doa kalian selama ini.
17. Teman-teman KKN-PPL, Mute, endah, ayu ulfa, rizky, saldy yulian, anggi, septy, nidiya ,dayang, Daikem lovers Terimakasih atas semangat dan dukungan yang kalian berikan selama ini, terimakasih atas pengalaman yang begitu berharga saat melaksanakan KKN da PPL di desa Simpangkalan Kec. Sumberejo Kab. Tanggamus.
18. Teman-teman bidik misi dan the rusun angkatan 2012 , semngat memutus mata rantai kemiskinan, naufal, rosidah oci, ismayudi , ika celup, mery, azis , kamto, mas abdul, mas ali, arip rifai, didi suradi.
19. Alumni SDN 06 Candimas angkatan 2006, Alumni SMP 1 Abung Selatan angkatan 2009, Alumni Man Kotabumi angkatan 2012. Terimakasih telah torehkan sejarah dalam dunia pendidikan ku.
18. Mas Jaya, Mbak Eva, Pak Heru, mbah bari ibu kantin dan seluruh Staf Kampus Seni Tari FKIP Universitas Lampung atas dukungan serta partisipasinya.
19. Semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua. Amin

Bandar Lampung, 02, Januari, 2017
Penulis

M.Nurhayatun.Nufus
1213043024

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
SANWACANA	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup	7
II. LANDASAN TEORI	
2.1 Teori Belajar Konstruktivisme	8
2.2 Ekstrakurikuler.....	9
2.3 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	10
2.4 Pembelajaran	10
2.5 Olah Tubuh	11
2.6 Tujuan dan manfaat olah tubuh	16
2.7 Pengertian gerak tari	18
2.8 Gerak dasar tari <i>sigeh penguten</i>	19
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Sumber Data.....	28
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4 Instrumen Pengumpulan Data	30
3.4.1 Pengamatan Aktivitas Guru dan Siswa.....	31

3.5 Teknik Analisis Data.....	34
-------------------------------	----

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Lokasi Penelitian	36
4.2 Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	39
4.2.1 Laporan Hasil Penelitian Pendahuluan	39
4.2.2 Pertemuan Pertama	42
4.2.3 Pertemuan Kedua	52
4.2.4 Pertemuan Ketiga	61
4.2.5 Pertemuan Keempat	70
4.2.6 Pertemuan Kelima	79
4.2.7 Pertemuan Keenam	86
4.2.8 Pertemuan Ketujuh	94
4.2.9 Pertemuan Delapan	102
4.3 Rekapitulasi Penilaian.....	111
4.3.1 Rekapitulasi Aktivitas Guru	111
4.3.2 Rekapitulasi Aktivitas Siswa	114
4.4 Temuan	116

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	117
5.2 Saran	119

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Waktu penelitian	7
Tabel 2. 1 Ragam Gerak Tari <i>Sigeh Penguten</i>	21
Tabel 2. 2 Gerak Pemanfaatan Olah tubuh	24
Tabel 3. 1 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru	31
Tabel 3. 2 Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa	33
Tabel 3. 3 Penentuan Patokan dengan Persentase Skala lima.....	35
Tabel 4. 1 Daftar Nama Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler	46
Tabel 4. 2 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran Pertemuan Pertama	47
Tabel 4. 3 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Pertama.....	50
Tabel 4. 4 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran Pertemuan Kedua	56
Tabel 4. 5 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Kedua	59
Tabel 4. 6 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran pertemuan Ketiga	65
Tabel 4. 7 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Ketiga	68
Tabel 4. 8 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran pertemuan Keempat	74
Tabel 4. 9 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Keempat	76
Tabel 4. 10 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran pertemuan Kelima	83
Tabel 4. 11 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Kelima	84
Tabel 4. 12 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran pertemuan Keenam	90
Tabel 4. 13 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Keenam	92
Tabel 4. 14 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran pertemuan Ketujuh	98
Tabel 4. 15 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Ketujuh.....	100
Tabel 4. 16 Lembar Pengamatan Proses Pembelajaran pertemuan Kedelapan.....	106
Tabel 4. 17 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Pada Pertemuan Kedelapan.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan merupakan salah satu sarana yang efektif untuk mencerdaskan kehidupan masyarakat Lampung, dengan pendidikan masyarakat dapat memperbaiki masa depan keluarga. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat, Hamalik (2005:79). Berbagai macam jenis pendidikan yang ada di Lampung, baik pendidikan formal maupun nonformal.

Praktik pendidikan dalam hal ini adalah praktik pendidikan seni tari, seni tari merupakan bagian dari seni yang di apresiasiasi melalui beragam gerakan. Pada hakikatnya seni tari adalah ungkapan nilai-nilai keindahan dan keluhuran lewat gerak dan sikap pelaksanaan pendidikan lewat gerak dan sikap, Whardana (1990 : 9). Pertumbuhan dan pengembangan seni tari dalam dunia pendidikan tercermin dalam kurikulum sekolah sejak taman kanak-kanak hingga sekolah tingkat menengah atas. Pada jenjang pra sekolah di taman kanak-kanak dan sekolah dasar disebut sebagai bidang ungkapan kreatif. Kegiatan seni yang sudah berjalan di masa prasekolah dan sekolah dasar menjadi dasar yang kuat bagi para siswa, dasar ini yang kemudian menjadi kelanjutan pematangan dan pengembangan kesenian di tingkat sekolah

menengah pertama (SMP). Hasil yang di harapkan di SMP menjadi sebuah kesenian yang berkelanjutan, khususnya seni tari di SMP menjadi lebih baik dari pada masa prasekolah dan sekolah dasar.

Pendidikan seni tari di SMP merupakan jenjang pendidikan yang lebih lengkap dibandingkan pra sekolah dan sekolah dasar (SD). Pendidikan seni tari di jenjang prasekolah hanya memasukan unsur tuntunan harmoni, sedangkan sekolah dasar ditambah dengan tuntunan irama serta aneka ragam polanya. Kondisi ini berbeda dengan kondisi pendidikan seni tari di SMP, dimana pada jenjang ini pendidikan seni tari mampu menggabungkan secara lengkap unsur-unsur seni tari, diantaranya unsur irama, ide, dan harmoni.

Dalam proses pembelajaran seni tari, diperlukan sebuah gerakan tubuh yang sesuai dengan apa yang diinginkan, baik untuk jenjang prasekolah, SD, SMP, SMA, dan juga umum. Sehingga gerakan tubuh dalam kehidupan memiliki peran penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan pembelajaran dapat tercapai jika proses pembelajaran berjalan dengan benar, begitu juga dengan kegiatan seni tari. 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.

Gerak tubuh juga merupakan bagian penting bagi para penari, dalam dunia tari gerak tubuh sering disebut sebagai 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 vital keberadaanya untuk melakukan aktivitas gerak tari, keterampilan tari yang dimiliki dapat dibentuk melalui kesiapan organ-organ tubuh (fisik). Bahkan sangat memungkinkan gerakan - gerakan yang dilakukan dapat dikontrol dan diatur sesuai dengan yang diharapkan.

Kondisi ini sering juga disebut sebagai teknik tari, pendapat ini sejalan menurut Wayan Mustika (2012:33) bahwa teknik tari adalah suatu cara untuk melakukan suatu gerak tari agar lebih baik. Lebih lanjut dikatakan bahwa teknik tari merupakan metode atau cara latihan tari yang sangat baik dan efektif, sebagai persiapan fisik disamping juga untuk menunjang keterampilan gerak dibidang tari, atau untuk mempersiapkan seorang penari, terutama pada siswa maupun terhadap mahasiswa.

Pada dasarnya untuk dapat menggerakkan gerak trampil perlu adanya kesiapan fisik yang prima, kondisi semacam ini dapat dicapai apabila seorang penari dengan sadar melakukan kesiapan-kesiapan seluruh organ tubuh dengan rutin (kontinu). Kondisi ini sejalan menurut Ahmad (2008:2) bahwa seorang penari harus melakukan pengolahan tubuh yang merata dan sempurna. Latihan kondisi fisik pada dasarnya untuk mengembangkan lima unsur kondisi fisik yang sempurna yaitu unsur, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan.

Berdasarkan teori di atas, kondisi ini sangat berbeda dengan kondisi dilapangan. Sekolah-sekolah pada umumnya menggunakan gerak tubuh atau pemanasan sederhana, bahkan ada sekolah yang tidak menggunakan gerak tubuh atau pemanasan. Sekolah-sekolah menengah pertama pada umumnya memiliki input siswa yang sangat heterogen dari SD. Banyaknya siswa yang berasal dari sekolah yang berbeda sangat memungkinkan gerak tubuh tari anakpun berbeda-beda. Keadaan ini didukung oleh kemampuan dan cara mengajar guru yang berbeda pada masa SD.

Sekolah Menengah Pertama pada umumnya akan kesulitan dalam mengelola dan mengajarkan tarian pada siswa-siswa kelas VII. Siswa-siswa kelas VII merupakan siswa yang berasal dari sekolah dasar yang berbeda-beda juga dengan dasar ilmu yang berbeda. Keseragaman gerak merupakan masalah utama bagi guru dalam membina siswa-siswa kelas VII. Kondisi ini juga dialami oleh siswa-siswi kelas VII di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung. SMP 3 Muhamadiyah merupakan sekolah yang memberikan berbagai kegiatan bagi siswa-siswi di luar jam belajar intrakurikuler. Kegiatan ini merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang terdiri dari berbagai bidang diantaranya olah raga, kesenian, dan juga mata pelajaran.

Khusus untuk seni tari di SMP 3 Muhamadiyah merupakan ekstrakurikuler yang cukup antusias dari siswa-siswi. Kegiatan ekstrakurikuler seni tari dilaksanakan dua kali pertemuan dalam seminggu. Dari hasil pengamatan dan diskusi dengan guru pembimbing ekstrakurikuler di SMP 3 Muhamadiyah, bahwa pada kelompok seni tari siswa-siswi kelas VII mengalami kendala yaitu tidak keseragaman (*rampak*) dalam menggerakkan tubuh ketika membawakan sebuah tarian. Ketidak seragaman siswa-siswi dalam menggerakkan tubuh disebabkan oleh berbagai permasalahan.

Permasalahan keseragaman tari di kelas VII SMP 3 Muhamadiyah di sebabkan, pertama teknik dasar dalam menari yang berbeda-beda. Perbedaan ini di latarbelakangi oleh asal sekolah dasar yang juga berbeda, dimana guru pembimbing seni tari di masa sekolah dasar juga sudah tentu berbeda. Perbedaan pembimbing atau guru seni tari dalam hal ini adalah, perbedaan secara pengetahuan dan cara mengajarkan sebuah tarian. Sehingga jika siswa-siswa di kelas VII membawakan sebuah tarian, keseragaman dan kekompakan gerak sangat besar sekali kesalahannya.

Permasalahan yang kedua disebabkan karena kegiatan tari belum menjadi prioritas utama oleh sekolah. Sekolah lebih memprioritaskan pengetahuan dan kegiatan keagamaan, sehingga memberikan dampak kepada kemampuan guru ekstrakurikuler seni tari. Dampak yang diterima adalah tidak adanya beban guru untuk perbaikan secara maksimal, dengan begitu guru kurang adanya kemauan untuk terus belajar. Permasalahan-permasalahan tersebut sangat besar dampaknya terhadap siswa kelas VII di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung.

Berdasarkan permasalahan yang ada di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung khususnya siswa-siswi kelas VII, diperlukan sebuah metode atau cara pembelajaran dengan menerapkan sebuah proses olah tubuh terhadap gerak dasar tari *sigeh penguten*, dengan harapan siswa-siswi dapat dengan cepat menguasai gerak tari *sigeh penguten*. Olah tubuh atau pemanasan sebelum menari ini menggunakan gerakan-gerakan dasar yang sudah ada dalam tari *sigeh penguten* itu sendiri. Sehingga peneliti ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil pembelajaran tari *sigeh panguten* di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah yaitu bagaimanakah proses dan hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Mendeskripsikan proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung
2. Mendeskripsikan hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat teoretik, yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi khususnya bagi perkembangan seni tari serta dapat dijadikan pembanding bagi penelitian yang sama.
2. Manfaat praktis, yaitu hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan pertimbangan kepada pemerintah khususnya pemerintah Propinsi Lampung ataupun pihak-pihak lain yang berkepentingan terhadap pemecahan masalah tari *sigeh penguten*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah pengaruh olah tubuh terhadap gerak tari siswa pada ekstrakurikuler tari di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 8 siswa perempuan kelas VII di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

3. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini bertempat di aula SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari 2016 - Maret 2016 .

Tabel 1.1 waktu dalam penelitian pada tahun pelajaran 2016/2017

No	Kegiatan	WAKTU											
		Des	Jan	Feb	Mr	Apr	Me	Jun	Juli	Agus	Sept	Okt	Nove
1	Menyusun Proposal	■											
2	Menyusun Instrument		■										
3	Pelaksanaan Penelitian			■	■								
4	Pengolahan Data					■	■	■					
5	Menyusun Laporan hasil penelitian								■	■	■	■	
6	Seminar Penelitian												■

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Teori Belajar Konstruktivisme

Teori konstruktivisme dalam belajar sebagai sebuah pendekatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membangun (mengkonstruksi) makna terhadap apa yang dipelajarinya dengan fakta-fakta yang diajarkan (Borich dan Tambari, dalam royer, 2007: 80). Belajar menurut teori konstruktivisme adalah membangun pengetahuan sedikit demi sedikit, yang kemudian hasilnya diperluas melalui konteks yang terbatas dan tidak sekonyong-konyong. Dalam proses pembelajaran guru harus memberi kesempatan kepada siswa untuk mengaplikasikan ide-ide mereka sendiri dan siswa dituntut untuk memecahkan masalah, menemukan sesuatu yang berguna bagi dirinya dan bergelut dengan ide-ide (Slavin, 1994: 91). Menurut Slavin bahwa dalam pembelajaran siswa sebagai objek harus diberikan kesempatan untuk menyampaikan, mengeluarkan, dan menemukan pemikiran sendiri, yang tujuannya adalah untuk memecahkan permasalahan siswa itu sendiri.

Penggunaan teori konstruktivisme dalam penelitian ini berhubungan dengan penggunaan pemanfaatan olah tubuh dalam tari *sigeh penguten* karena sama-sama melibatkan siswa sebagai pelaku aktif dalam proses pembelajaran dengan membangun sendiri pengetahuan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dimilikinya. Teori konstruktivisme digunakan untuk melihat proses dan hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* menggunakan pemanfaatan olah tubuh pada

kegiatan ekstrakurikuler yang berlangsung selama 8 (delapan) kali pertemuan saat penelitian, yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

2.2 Ekstrakurikuler

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 81 A tahun 2013, ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar, sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau di luar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olah raga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa, Suryosubroto (2009:287).

2.3 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Peraturan Pemerintah Nomor 81A Tahun 2013 tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan adalah:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik
- b. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.
- c. Kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya.

2.4 Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu perubahan perilaku yang relatif tetap dan merupakan hasil praktik yang diulang-ulang. Pembelajaran memiliki makna bahwa subjek belajar harus dibelajarkan bukan diajarkan. subjek belajar tersebut yang dimaksud tersebut adalah siswa atau disebut juga pembelajar yang menjadi pusat kegiatan belajar. Siswa sebagai subjek belajar dituntut untuk aktif mencari, menemukan, menganalisis, merumuskan, memecahkan masalah, dan menyimpulkan suatu masalah (Kimble dalam Mustofa, 2011: 18).

Pembelajaran itu sangat dibutuhkan oleh subjek belajar atau peserta didik karena akan dilakukan terus-menerus selama peserta didik mengalami proses belajar. Untuk mengemban fungsi pemerintah menyelenggarakan suatu sistem pendidikan

nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (1989: 52) dijelaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah (1) meningkatkan pengetahuan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dan untuk mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan seni (2) meningkatkan kemampuan siswa sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial budaya dan sekitarnya.

2.5 Olah Tubuh

Seseorang mempelajari olah tubuh diharapkan mengetahui bagian-bagian yang ada dalam olah tubuh itu sendiri, bagian-bagian tersebut antara lain pengertian olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh serta materi olah tubuh. Mengolah di artikan suatu perbuatan, kegiatan yang dengan sengaja menjadikan barang mentah atau barang yang belum jadi, menjadi barang masak/barang jadi, barang yang siap dipergunakan. Sedangkan kata tubuh yang dimaksud dalam olah tubuh adalah manusia sebagaimana adanya, manusia dengan segala pribadinya, sebagai manusia seutuhnya.

Mengolah tubuh adalah tindakan, kegiatan menyiapkan dwi tunggal tubuh dan jiwa, sehingga mencapai sesuatu yang telah ditetapkan. Adanya latihan olah tubuh yang teratur dapat memberi manfaat yang sangat penting guna pembentukan kelenturan tubuh, (Santoso, 1986:1). Materi-materi latihan olah tubuh hampir sama dengan materi latihan perenggangan tubuh pada olahraga hanya saja yang membedakan adalah hasil akhir yang ingin dicapai. Terdapat latihan-latihan

kebugaran tubuh meliputi latihan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan koordinator gerak latihan kebugaran tubuh dimaksudkan untuk melatih dan mengolah tubuh, (Harsuki, 2003:61). Menjelaskan tentang penerjemahan tentang latihan-latihan kebugaran tubuh diantaranya:

1. Kekuatan otot, sangat diperlukan bagi otot dalam melakukan kontraksi dan relaksasi guna melakukan pekerjaan yang dapat membengkokkan dan meluruskan persendian agar tubuh bergerak.
2. Menguasai tubuh, sangat diperlukan dalam mengatur anggota badan untuk dapat melakukan sesuatu yang diperlukan bagi penggerakan tubuh.
3. Koordinasi, diperlukan bagi tubuh dalam usaha melakukan gerakan yang teratur, teliti dan tepat.
4. Daya tahan, sangat diperlukan bagi fisik dalam melakukan kerja yang berat dan dalam waktu yang panjang.
5. *Relaxion*, kegiatan tubuh yang menyebabkan anggota tubuh menjadi istirahat dan tidak berkontraksi terhadap suatu pekerjaan
6. *Flexibility*, anggota tubuh yang sifatnya lentur, sehingga anggota badan elastis dari keadaan biasa.

Latihan keseimbangan dan latihan penenangan. Berikut ini macam-macam latihan tubuh menurut Santoso (1986:4) yaitu :

1. Latihan pelepasan, terutama untuk memberikan kemungkinan kelincahan dan keluasaan gerak pada persendian-persendian tubuh.

2. Latihan penguluran, untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat, agar otot-otot menjadi elastis dan mudah digerakan sesuai dengan kebutuhan.
3. Latihan penguatan, untuk menguatkan otot-otot yang lemah, terutama otot-otot perut dan otot-otot pinggang, punggung dan otot-otot paha.
4. Latihan pelepasan, untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak.
Perasaan gerak yang dimaksud adalah agar otot-otot yang bekerja dapat melakukan pekerjaannya dengan sebaik-baiknya tanpa ada hambatan dari manapun, sedangkan untuk otot-otot antagonisnya dapat istirahat dengan benar.

Perenggangan rutin pada tari dapat dilakukan dengan cara lengkungan persambungan kaki bagian depan, jari-jari kaki bagian depan, pergelangan kaki bagian depan, perenggangan kaki bagian samping, urat daging tumit, lutut bagian depan, paha bagian belakang, latihan pantat dan pinggul, punggung bagian bawah, batang tubuh bagian samping, punggung bagian atas, leher bagian belakang, leher bagian samping, leher bagian depan, dada dan otot-otot sekitar daerah dada, bahu bagian atas, bahu bagian samping, penggerak bagian bawah, penggerak bagian luar. Materi olah tubuh dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan, terutama untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan tumpuan.

Berikut ini contoh dari latihan olah tubuh :

1. Latihan pemanasan, dilakukan dengan cara menggerakkan bagian kepala dan

leher, gerakan bahu, lengan bersama dengan gerakan samping, otot dada, bahu dan panggul, otot pinggul, otot tungkai dan pinggang, sehabis latihan pemanasan istirahat 2 menit kemudian dilanjutkan dengan latihan inti.

2. Latihan inti, dapat dilakukan dengan latihan berikut ini:

- 1) Kelenturan, dilakukan dengan gerakan sikap jongkok, caranya duduk jongkok dengan mendekatkan lutut kedada. Telapak kaki jinjit dengan tangan memegang lutut atau direntangkan kedepan. Tumpuan berat badan pada ujung telapak kaki (lakukan beberapa menit). Sikap nungging, dilakukan dengan cara panggul dan kepala lurus kebawah, lutut tetap lurus kaki menapak kelantai kedua tangan menyentuh lutut (lakukan beberapa menit). Sikap jinjit, caranya posisi berdiri dengan ujung kaki semaksimal mungkin. Kekuatan badan dalam posisi jinjit, tangan tarik julurkan dengan pandangan lurus kedepan. Badan ditopang oleh kedua ujung jari kaki dan konsentrasi penuh. Tarikan kencang pada betis, otot tungkai, dan telapak kaki sehingga tumpuhan menjadi kokoh dan kuat (lakukan beberapa menit).
- 2) Kekuatan, dilakukan dengan gerakan sikap kangkang, caranya badan dan kepala tegak kedua kaki direntangkan kesamping. Pandangan lurus kedepan dengan konsentrasi penuh. Rasakan tarikan otot merenggang, manfaatkan otot menjadi kuat daya tahan makin kuat. Berdiri sambil mengang tumit digerakan secara bergantian hitungan 1-8. Posisi dan gerakan kaki sama, sambil mengayunkan tangan. Posisi dan gerakan sama, akan tetapi memutarakan pergelangan kaki. Melompat dari kiri kekanan dan sebaliknya. Lutut kanan tekuk hingga menempel lantai, lutut kiri dan telapak kaki menapak atau

menempel lantai lakukan 8 kali, secara bergantian. Kedua lutut lurus, keseimbangan gerak dipertahankan tarik badan dan tangan kedepan kaki lurus posisinya, tahan pinggul sehingga nampak elastis. Meregang otot lutut, pegang kaki/betis sehingga badan membungkuk rasakan tarikan tumit. Tarik tangan kiri kebetis/paha kanan tangan kanan lurus keatas lakukan sebaliknya. Pegang kedua pergelangan kaki/betis lakukan tarikan badan kebawah tarik nafas teratur. Gerakan ulang, selanjutnya kembali posisi semula.

- 3) Latihan penguasaan gerak, dilakukan dengan cara sikap badan berdiri atau duduk letakan kedua tangan diatas paha arah telapak keatas, tarik nafas perut, tahan 4 detik. Posisi sama tarik kedua telapak tangan sambil mengempal letakan kedepan dada. Lalu menurunkan kepala sedikit mata dipejamkan. Hirup nafas dalam-dalam lakukan selama 12 detik bayangkan keberanian, dan rasa kepercayaan diri. Untuk kekuatan tangan sikap berdiri kuda-kuda (jarak kaki 60 cm) tubuh tegak kedepan. Sikap tangan seperti orang sedang sembah. Tetapi kedua telapak tangan jangan sampai merapat kira-kira 2 cm, jarak pandang lurus kedepan. Hirup nafas perlahan melalui hidung, tahan, lalu sambil tarik tangan kanan gunakan nafas perut, sambil gunakan kekuatan alam (bentuk posisi tangan seperti memanah) kaki sedikit teknik, sikap dipertahankan, lalu hembuskan nafas perlahan dalam waktu 8 detik.
3. Latihan Pendinginan, dilakukan dengan posisi tidur rileks, gerak kedua kaki secara perlahan tarik atau rapatkan dan letakan kedua tangan di atas posisi perut turunkan rileks. Posisi berdiri dengan merentangkan kedua tangan sejajar lalu tangan ayunkan. Duduk pegang kedua lutut sambil menarik nafas pelan-pelan

badan ditidurkan atau terentang jari-jari tangan dan kaki kendorkan. Berdiri perlahan-lahan, Ayunkan tangan, busungkan dada, tarik salah satu tangan keatas pandangan seolah-olah berada diawang-awang, perhatikan beberapa hal dalam pendinginan. Kembalikan tubuh keposisi awal, sehingga kondisi dapat segar kembali. Pendinginan lakukan 3-5 menit. Lakukan gerak sesuai dengan teknik gerak, wiraga, wirama, wirasa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian olah tubuh dapat dikatakan suatu tindakan melakukan gerakan tubuh yang membutuhkan energi/tenaga, ruang, waktu, kegiatan menyiapkan tubuh dan jiwa sehingga dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Supaya bergerak dalam menari menjadi ringan dan terbebas dari cedera, otot-otot tubuh yang digerakan pada saat menari dilakukan.

2.6 Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

Pada umumnya sebelum melakukan gerak tari yang memerlukan penggerakan badan dan dan otot dalam keadaan suhu tubuh yang masih setabil. Latihan pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan, (Alter, 2003:16). Diharapkan latihan pemanasan akan memberikan penyesuaian pemain dari keadaan istirahat sebelum melakukan aktivitas, selain itu latihan pemanasan diharapkan dapat memperbaiki penampilan pemain serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada saat latihan dengan cara memobilisasi (mengarahkan), baik kondisi mental maupun fisik pemain.

Melakukan olah tubuh disertai dengan latihan pemanasan dengan tujuan mempersiapkan badan dan anggota tubuh sehingga siap melakukan aktivitas.

Pemanasan adalah untuk menyiapkan badan dan anggota tubuh, agar dapat melakukan aktivitas dan dapat mengurangi resiko cedera pada anggota gerak badan, apalagi aktivitas gerak agak berat dan lama, (Faruq, 2009:41). Untuk melakukan aktivitas gerak fisik tertentu perlu kesiapan badan khususnya otot-otot yang terlibat untuk melakukan aktivitas yang akan dilakukan, sehingga dapat menghindari cedera.

Pemanasan sebaiknya dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan perenggangan. Hal ini dikarenakan melakukan peregangan pada otot yang belum panas justru dapat menyebabkan cedera, prinsip dasar dalam pemanasan adalah memanaskan tubuh. Melakukan pemanasan yang berlebihan justru dapat menyebabkan cedera. Oleh sebab itu, hindari gerakan-gerakan yang bersifat cepata tau mengandalkan kekuatan otot. Lamanya pemanasan \pm 5-15 menit, namun indikator yang sebenarnya adalah saat kita mulai mengeluarkan keringat. Teknik pemanasan yang sederhana adalah berjalan kemudian dilanjutkan jogging, berlari ditempat, melompat-lompat dan jangan melakukan gerakan yang terlalu beresiko.

Sebelum melakukan aktivitas menari, hendaknya melakukan olah tubuh terlebih dahulu, karena persiapan tubuh yang cukup, dapat meningkatkan manfaat dari menari. Olah tubuh merupakan semacam olahraga perenggangan otot-otot, yang diawali dengan pemanasan, sehingga perenggangan yang dilakukan dalam tubuh dapat meningkatkan kesadaran estetik, bagi yang rutin melaksanakan. Dalam hal ini Santoso (1986:1), menerangkan bahwa olah tubuh dapat bertujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk mempersiapkan organ-organ dan otot-otot agar dapat selalu siap menerima semua aktivitas yang dilakukan (menari).
- 2) Untuk meningkatkan kualitas gerak dan kesadaran estetik dalam belajar menari.
- 3) Untuk meningkatkan presentasi menari.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan tujuan olah tubuh adalah untuk mempersiapkan tubuh menjadi alat, agar dapat digunakan untuk aktivitas menari sehingga nantinya dapat meningkatkan kualitas gerak untuk memperoleh prestasi belajar siswa yang lebih baik. Betapa pentingnya kegiatan yang disebut olah tubuh bagi penari. Olah tubuh bermanfaat bagi tubuh seorang penari, menurut Santoso (1986:1), manfaat olah tubuh adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menunjang dan membantu meningkatkan prestasi para penarinya.
- 2) Guna meningkatkan kemampuan dari organ-organ dan otot-otot tubuh secara menyeluruh.
- 3) Untuk menambah kualitas gerak dalam tari.
- 4) Bagi orang yang mempunyai kelemahan otot-otot, latihan olah tubuh dapat membantu sebagai usahap enguatan otot-otot.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan manfaat olah tubuh yaitu untuk meningkatkan kemampuan tubuh sehingga dapat digunakan untuk mencapai prestasi belajar tari dasar Lampung seperti tari *sigeh pengunten* siswa yang lebih baik.

2.7 Pengertian Gerak Tari

Unsur utama tari adalah gerak, tari memiliki gerakan yang indah yang telah diberi sentuhan gerak. Sebagai mana di ketahui bahasa sehari-hari sebagai bahan

komunikasi dapat di jumpai melalui gerak, Smith (1985:9). Gerakan tari yang indah membutuhkan proses pengolahan atau penggarapan terlebih dahulu, pengolahan unsur keindahannya bersifat *stilatif* dan *distortif*.

Gerak *Stilatif* adalah gerakan yang telah mengalami proses pengulangan sedangkan gerak *distorsif* adalah gerak yang telah mengalami perubahan dari gerakan aslinya. Dari hasil pengolahan gerak yang telah mengalami stilasi dan *distorsif* lahirlah dua jenis gerak tari, yaitu gerak murni (*pure movement*) dan gerak maknawi. Gerak murni adalah gerak yang terdapat gerak artistik dan tidak menggambarkan sesuatu. Sedangkan gerak maknawi adalah gerak yang sudah diubah gerakannya dan mengandung maksud tertentu. Sedangkan berdasarkan koreografinya, jenis tari dibedakan menjadi :

- 1) Tari tunggal (solo) adalah tari yang diperagakan oleh seorang penari baik laki-laki atau perempuan.
- 2) Tari berpasangan adalah tari yang diperagakan oleh dua orang secara berpasangan.
- 3) Tari kelompok adalah tari yang diperagakan oleh beberapa penari yang lebih dari dua orang.




2.8 Gerak Dasar Tari Sigeh Penguten




Tarian *sigeh penguten* merupakan tari penyambutan tamu agung yang dibawakan oleh para gadis-gadis Lampung. Tarian-tarian kreasi Lampung yang saat ini berkembang banyak mengembangkan dasar gerak baku tari *sigeh penguten* sebagai acuan pengembangan gerak. Tarian lampung yang satu ini memiliki teknik




yang tidak terlalu rumit bagi siswa yang baru mempelajari tari, bagi siswa yang belum pernah menari ataupun yang sudah menarikan materi tarian ini pada saat sekolah dasar. Menarikan suatu gerak tari yang benar, perlu ada patokan-patokan gerak dan sikap tari yang wajib diikuti, baik bentuk, arah, dimensi, kuat lemahnya tenaga dan sebagainya, (Mustika,2012:37). Beberapa gerak dasar tari sigeh pengunten antara lain yaitu:

1. *Lapah tebeng.*
2. *Seluang mudik.*
3. *Sembah.*
4. *Kilat mundur.*
5. *Gubuh gakhang*
6. *Ngiyau bias.*
7. *Ngerujung.*
8. *Tolak tebing.*
9. *Mempam bias*
10. *Belah hui.*
11. *Lipetto*
12. *Samber melayang.*





Tabel 2.1 Gambar Gerak Dasar Tari Sigeh Panguten





No	Nama Gerak	Deskripsi	Gambar
1	<i>Lapah tebeng</i>	Jalan di tempat ,Posisi badan mendak , tangan di satukan di depan dada dengan posisi jari tangan ngecum.hitungan 1x8.	
2	<i>Seluang mudik</i>	Posisi badan mendak, menggerakkan tangan tangan ke arah kiri dan kanan sehingga posisi tubuh jongkok merendah. hitungan 1x8.	
3	<i>Jong sembah silo ratu</i>	Posisi tubuh duduk kaki kanan dan kiri menyilang ke arah depan, dengan tangan menyembah ke arah depan dada ke arah kanan dan kekiri .hitungan 1x8.	



4.	Kilat mundur	Tangan kiri mengecum di dada dan tangan kanan mengecum di atas kepala berputar kebelakang hitungan 1x8.	
5	<i>Gubuh gahang</i>	Posisi tubuh mendak tangan kanan dan kiri dibuka dan di ayunkan ke atas sejajar bahu dan kebawah sejajar sepinggul, kaki berjalan sesuai tangan ke arah depan. Hitungan 1x8	
6	<i>Ngiyau biyas</i>	Posisi tubuh mendak dan Tangan kanan melakukan gerak ukel sejajar pinggul secara bergantian ke arah kanan dan kiri. Hitungan 1x8	

7	<i>Ngerujung</i>	Posisi tubuh mendak kaki kanan menyilang samping belakang (sebaliknya) posisi tangan kanan kearah sudut atas dan tangan kiri di depan dada di dorong bersamaan. Hitungan 2x8.	
8	<i>Tolak tebeng</i>	Posisi kaki giser posisi, tangan ke arah kiri dan	
9	<i>Mampah biyas</i>	Gerak tangan di angkat sejajar kepala di tekuk seolah posisi tangan membawa beras, da langkah kaki kedepan sejalan dengan tubuh mengikuti arah kaki hitungan 1x8.	

Tabel 2.2 Gambar Gerak Pemanfaatan Olah Tubuh dalam Tari Sigh Penguten

No	Aspek	Gerak	Gambar
1	Latihan Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> - Menggerakkan kepala dan leher ke arah kanan dengan hitungan 1x8 dan kearah kiri dengan hitungan 1x8 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Menggerakkan bahu dan lengan dengan diputar kearah depan dan kebelakang dengan hitungan sebanyak 4x8. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Menggerakkan otot dada dengan membusungkan dada kearah depan dan kebelakang dengan hitungan sebanyak 2x8. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Menggerakkan pinggul kekanan dengan hitungan 1x8 dan kekiri dengan hitungan sebanyak 1x8. 	

2	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Kaki jinjit keatas dengan posisi tubuh mendak dan direndahkan pada level bawah dengan hitungan 1x8. Kemudian, kembali pada posisi awal dengan hitungan 1x8 dan kaki menapak seperti semula 	
		<ul style="list-style-type: none"> - badan dan kepala tegak kedua kaki direntangkan kesamping. Pandangan lurus kedepan dengan konsentrasi penuh. Rasakan tarikan otot merenggang, manfaatkan otot menjadi kuat daya tahan makin kuat. Berdiri sambil mengang tumit digerakan secara bergantian hitungan 1x8. Posisi dan gerakan kaki sama, sambil mengayunkan tangan. 	 
3	Kegiatan Pendinginan	<ul style="list-style-type: none"> - tarik napas dalam-dalam diikuti dengan gerak tangan di angkat keatas hingga rongga saluran pernafasan terbuka lebar dengan hitungan 1x8. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - napas dibuang dengan posisi tubuh menunduk kebawah sehingga tidak ada lagi nafas yang tersisa diperut dengan hitungan 1x8. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Setelah posisi menunduk tubuh duduk jongkok dengan rileks sambil mengatur nafas dengan hitungan 1x8 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Terakhir posisi tubuh berdiri rileks dengan tangan di satukan sehingga nafas kembali normal dengan hitungan 1x8 	

(Foto: Nufus, 2016)

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif sering disebut jenis penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*); disebut juga sebagai metode etnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut juga jenis deskriptif kualitatif, karena data yang diperoleh tidak dituangkan dalam bentuk bilangan, melainkan dalam bentuk kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata (Sugiyono, 2012: 8).

Analisis data dalam penelitian ini bersifat kualitatif karena dilakukan secara bersamaan, dalam proses pengumpulan data. Kemudian, penelitian bersifat lentur dan terbuka, sehingga peneliti dapat saja menyusun perencanaan pemandu sebelum perencanaan sebelumnya, dengan tetap menyediakan keterbukaan atau perubahan dan penyesuaian.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dokumentasi, dan test praktik. Jenis penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh olah tubuh terhadap gerak dasar tari lampung pada ekstrakurikuler di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

3.2 Sumber Data

Sumber data dapat diperoleh dari orang atau benda dimana peneliti dapat mengamati, bertanya atau membaca tentang hal-hal yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Sumber data dapat terbagi menjadi dua yaitu :

3.2.1 Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh secara langsung dari orang yang bersangkutan (Tidak melalui media perantara) data primer dapat berupa opini subjek (orang) secara individual dan kelompok. Data primer bisa didapat melalui survey dan metode observasi. Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh melalui pengamatan terhadap 8 siswa dan guru dalam proses pembelajaran, menggunakan lembar atau daftar pengamatan aktivitas.

3.2.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung namun dapat melalui studi kepustakaan. Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari berbagai instansi diantaranya Perpustakaan, Sekolah untuk memperoleh data tentang pembelajaran tari *sigeh penguten* serta data-data pendukung lainnya.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Data yang disajikan diperoleh melalui metode pengumpulan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti, untuk keberhasilan penelitian akan

dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data.

a) Observasi

Observasi dalam penelitian ini menggunakan cara langsung terhadap observasi yang relevan dengan kondisi lingkungan di lokasi penelitian. Observasi dilakukan dengan berbagai hal dan faktor yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Observasi dilakukan berpedoman pada pengamatan terhadap:

1. Hasil pra penelitian dari 8 siswa ekstrakurukuler seni tari, seluruh siswa tidak mampu membawakan tari *sigeh pengunten* dengan benar dan tepat.
2. Proses aktivitas mahasiswa pada saat melakukan latihan olah tubuh.
3. Teknik gerak yang dipelajari pada saat latihan olah tubuh.
4. Proses kegiatan siswa pada saat belajar gerak tari bentuk .
5. Teknik gerak yang dilakukan pada saat melakukan aktivitas menarikan dasar gerak tari *sigeh pengunten*.
6. Hasil kemampuan tari siswa setelah mempelajari olah tubuh.
7. Tanggapan siswa terhadap dampak olah tubuh dalam pencapaian kriteria nilai belajar gerak dasar tari *sigeh penguten*.

Observasi penelitian ini adalah observasi partisipan yang dilakukan di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung siswa kelas VII untuk memperoleh data dalam pembelajaran seni budaya khususnya seni tari dengan menggunakan olah tubuh serta pengamatan dalam proses pembelajaran.

b) Wawancara

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan dengan siswa dan guru untuk memperoleh data secara langsung dengan wawancara tidak terstruktur atau *face to face* yang berupa informasi tentang bagaimana aktivitas proses olah tubuh di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung.

c) Dokumentasi

Dokumentasi adalah data berupa surat-surat, foto dan lain-lainnya yang dipandang dapat digunakan sebagai sumber informasi. Sumber yang dimaksud adalah mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Foto memberikan bahan gambaran deskriptif mengenai situasi pada saat tertentu. Foto dibuat dengan maksud tertentu dalam keadaan sosio cultural tertentu. Penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa, foto dan video. Peneliti mengambil foto dan video dengan menggunakan alat berupa *handphone* dengan kemampuan resolusi 8 *Mega Pixel* produk dari perusahaan *Samsung*. Dengan adanya foto dan video akan mendukung hasil penelitian observasi mengenai pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil pembelajaran Tari *Sigeh Penguten* di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

3.4 Instrumen Pengumpulan Data

Intrumen penelitian dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Peneliti sebagai "*key instrumen*" mengumpulkan data-data penelitian dengan melakukan pengamatan terhadap peroses olah tubuh pada siswa SMP 3 muhammadiyah

Bandar Lampung. meliputi instrumen pengamatan aktivitas olah tubuh siswa dan instrumen penilaian proses gerak dasar tari Lampung .

3.4.1 Instrumen Pengamatan Aktivitas Guru dan Siswa

Instrumen yang digunakan untuk menentukan nilai aktivitas guru dan siswa dalam proses olah tubuh oleh siswa SMP 3 Muhammadiyah Bandar adalah dengan menggunakan lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa sebagai berikut:

Tabel 3.1 Lembar Pengamatan aktivitas Guru dalam *Tari Sigeh Penguten*

No	Instrumen Kegiatan Guru	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8
1	Memberi salam, apersepsi dan motivasi								
2	Memberi KD dalam pembelajaran hari ini								
3	Memberitahu indikator/tujuan pembelajaran								
4	Menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa								
5	Memandu siswa menggerakkan olah tubuh								
6	Memberikan								

	klarifikasi bentuk gerak yang benar								
7	Menggunakan metode demonstrasi								
8	Melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran								
9	Berperan sebagai nara sumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta.								
10	Memberi motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif								
11	Guru mengajukan pertanyaan untuk mengecek ketercapaian tujuan pendidikan								
12	Menyimpulkan hasil belajar								
13	Memberi tugas untuk pertemuan berikutnya								

Tabel 3.2 Lembar Penilaian Siswa Tari SigeH Penguten oleh Guru

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor	Kriteria	Skor Maksimum
1.	Wiraga (Kemampuan dan hapalan gerak)	a. Semua siswa mampu memeragakan gerak tari sigeH penguten dan menguasai teknik serta hafalan gerak dengan baik	5	Baik Sekali	5
		b. Terdapat 7 siswa dari 8 siswa mampu memeragakan gerak tari sigeH penguten dan menguasai teknik serta hafalan gerak dengan baik	4	Baik	
		c. Terdapat 6 siswa dari 8 siswa mampu memeragakan gerak tari sigeH penguten dan menguasai teknik serta hafalan gerak dengan baik	3	Cukup Baik	
		d. Terdapat 5 siswa dari 8 siswa mampu memeragakan gerak tari sigeH penguten dan menguasai teknik serta hafalan gerak	2	Kurang Baik	

		dengan baik			
		e. Kurang dari 5 siswa dari 8 siswa mampu memeragakan gerak tari sigei penguten dan menguasai teknik serta hafalan gerak dengan baik	1	Gagal	

Setelah skor aktivitas siswa didapat, maka dilakukan perhitungan untuk mengetahui nilai aktivitas berdasarkan 3 aspek yang dijadikan indikator, diantaranya latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan. Skor keseluruhan maksimum adalah 15. Setelah skor siswa diperoleh maka menjadi nilai dengan rumus berikut.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor siswa}}{\text{jumlah skor maksimum}} \times 100\%$$

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyusun data agar dapat ditafsirkan. Tafsiran atau interpretasi artinya memberikan makna kepada analisis, menjelaskan pola atau kategori. Data pada awal penelitian dan berlanjut terus sepanjang penelitian. Dalam penelitian ini, data-data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil analisis disusun untuk mendeskripsikan proses olah tubuh di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung.

Langkah-langkah dalam analisis data antara lain:

- 1) Mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses olah tubuh dengan menggunakan metode latihan
- 2) Menganalisis hasil gerak dasar tari sigehe penguten dengan metode latihan, dianalisis menggunakan lembar pengamatan tes praktik dengan baik dan benar;
- 3) Memberi nilai hasil tes praktik siswa, dengan menggunakan rumus presentasi sebagai berikut

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Skor Siswa}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100\%$$

- 4) Menentukan nilai hasil tes praktik yang diakumulasikan, kemudian diukur hasil belajar siswa dalam gerak dasar Tari Lampung menggunakan tolak ukur sebagai berikut.

Tabel 3.3 Penentuan Patokan Dengan Persentase Untuk Skala Lima

Interval Persentase 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.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penggunaan pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil pembelajaran tari *sigeh penguten* di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Pertama, proses pembelajaran tari *sigeh penguten* menggunakan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung telah digunakan oleh guru pada pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan dalam pembelajaran tari *sigeh penguten*, dapat disimpulkan bahwa guru belum sesuai dengan prosedur atau langkah-langkah pelaksanaan model pembelajaran olah tubuh. Pada proses pembelajaran tari *sigeh penguten* ini guru menggunakan lebih dari satu metode pembelajaran, yaitu ceramah, demonstrasi dan *audio visual*. Selain itu guru juga beberapa kali tidak memberitahu indikator pembelajaran dan memberi motivasi siswa diakhir pembelajaran.

Kedua, hasil kegiatan siswa ekstrakurikuler seni tari dengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada aspek wiraga, pada pertemuan pertama hanya 2 siswa (25%), pertemuan kedua 3 siswa (37,5%), pertemuan ketiga terdapat 4 siswa (50%), pertemuan keempat dan lima terdapat 6 siswa (75%), pertemuan keenam 7 siswa (87,5%), pertemuan ketujuh dan delapan 8 siswa (100%)

Berdasarkan hasil penilaian tersebut proses pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan menggunakan pemanfaatan olah tubuh pada kegiatan *ekstrakurikuler*, sangat membantu siswa dalam mempelajari tari *sigeh penguten*. Hal ini terbukti dari siswa yang pada pertemuan pertama belum mampu menggerakkan tubuh secara baik dan benar, mampu memecahkan kesulitan dalam gerak pada pertemuan ketujuh dan kedelapan. Keberhasilan ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya cara guru dalam memberikan stimulus gerakan olah tubuh yang disesuaikan dengan tari *sigeh penguten* dengan benar, efektivitas waktu dalam pembelajaran sangat tepat yang berpengaruh dalam hasil belajar siswa, siswa selalu mengulas kembali materi yang diajarkan oleh guru baik berlatih dirumah maupun disekolah, dan fasilitas sekolah yang cukup memadai dan suasana yang sangat nyaman sehingga membuat siswa merasa tenang ketika pembelajaran sedang berlangsung.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru untuk memberikan atau menambah strategi yang lebih baik lagi dalam cara penyampaian pembelajaran tari.
2. Diharapkan guru dapat tetap menggunakan metode pemanfaatan olah tubuh dalam penyampaian dan pembelajaran tari-tari yang lain, tidak hanya tari sigehe penguten.
3. Diharapkan kemampuan siswa bisa lebih digali kembali oleh guru dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler disekolah, sehingga siswa dapat lebih baik dan berkembang baik dalam pembelajaran, sikap dan perilaku.
4. Diharapkan untuk guru agar tidak hanya menguasai dalam hal praktik namun juga menguasai penuh dalam hal pengetahuan tentang materi yang disampaikan, baik teori tari maupun kemajuan teknologi.
5. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan metode pemanfaatan olah tubuh ini dapat diterapkan terhadap tari-tari yang lain, baik tari tradisi maupun kreasi.
6. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya, sebagai pengembangan dari penelitian menggunakan pemanfaatan olah tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, Michael J. 2003. 300 Teknik Olah Raga Perenggangan. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Dana L, Royer.2007. *System Science Center*. USA:Geochim
- Fonny, Arista. 2011. Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk Bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang, *Jurnal Seni Tari Semarang*, Volume 3: 1-11
- Fuhyi, Muhamad Faruq. 2009. *Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olah Ragam Bola Voli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olah Raga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Hamalik, Oemar. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mustofa H, Kamil. 2011. Pendidikan Non Formal. Bandung: Alfabeta
- Mustika, I Wayan. 2012. *Teknik Dasar Gerak Tari Lampung*. Bandar Lampung: AURA
- Nurgiantoro, Burhan. 2001. *Penilaian Dalam Pengajaran Bahasa dan Sastra*. Yogyakarta:BPFE
- Pabundu, Tika. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Robert E, Slavin. 1994. *Introductions to fractions* . Charlesbridge: publishing Incorporated
- Said, Ahmad. 2008. *Karate*. Jakarta: Ganeca Exact
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta: Karawitan Indonesia
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Smith, Jacqueline. 1985. Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru. *Seri Terjemahan Ben Suharto*. Yogyakarta: Ikalasti
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryosubroto, 2011. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Syaiful sagala. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: CP. Alfabeta

Wardhana, R.M. Wisnoe. 1990. *Pendidikan Seni Tari Buku Guru Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Aura New Aqua Press

Wirson, Ari Nugraha. 2007. *Senam Sehat Prana Latihan Pemanasan dan Pendinginan Dalam Seni Bela Diri Tenaga Prana*. Bandung: PT. Kiblat Buku Utama