

ABSTRAK

PEMBELAJARAN OLAH TUBUH PADA TARI *SIGEH PENGUTEN* DI SANGGAR BUNGA MAYANG BANDAR LAMPUNG

Oleh

Ghaluh Tasya MP

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih dan peserta didik yang mengikuti pembelajaran di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung yang berjumlah 8 peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung dilaksanakan dengan memfokuskan pembelajaran kepada latihan ketahanan fisik yang menyangkut aspek kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan yang dilakukan disetiap pertemuan. Pembelajaran yang dilaksanakan di sanggar Bunga Mayang dilaksanakan dengan menggunakan metode demonstrasi, dimana guru mencontohkan terlebih dahulu gerakan-gerakan olah tubuh berdasarkan aspek diatas. Kemudian siswa mengikuti pembelajaran yang dilangsungkan secara berulang-ulang dalam kurun waktu 6 kali pertemuan. Hal tersebut membuat kedelapan peserta didik dapat mengikuti dengan baik dan melakukan gerak dengan benar pada saat mempelajari tari *Sigeh Penguten*.

Kata kunci: Latihan Fisik, Olah Tubuh, Pembelajaran.

ABSTRACT

LEARNING OLAH TUBUH ON THE SIGEH PENGUTEN DANCE AT SANGGAR BUNGA MAYANG BANDAR LAMPUNG

By

Ghaluh Tasya MP

This study aims to describe learning body work on sigeh dance penguten in Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung. This research uses descriptive qualitative type . Sources of data in this study are trainers and learners who follow the learning at Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung which amounted to 8 students. Data collection techniques in this study are observation, interview, and documentation. The result of the research shows that the learning of body work in the sigeh penguten dance at Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung is done by focusing the learning on the physical endurance training concerning the aspect of strength, endurance, speed, flexibility, coordination, balance and accuracy done in every meeting. The lessons that were conducted in Sanggar Bunga Mayang were done by using the demonstration method, and the first time teacher will show the movement based on the aspects above. And then the students who follow the class were held repeatedly within 6 times of the meeting. It makes eight learners can follow well and perform the motion correctly when learning about Sigeh Penguten dance.

Keywords: *Physical Exercise, Olah Tubuh, Learning.*