

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

(Skripsi)

Oleh

GHALUH TASYA M.P



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

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 Sigh 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.*

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

Oleh
GHALUH TASYA M.P

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**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **Pembelajaran Olah Tubuh Pada Tari *Sigeh Penguten* di Sanggar Tari Bunga Mayang Bandar Lampung**

Nama Mahasiswa : **Ghaluh Tasya M.P**

No. Pokok Mahasiswa : 1413043017

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


Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd.
NIP 19840421 200812 2 001

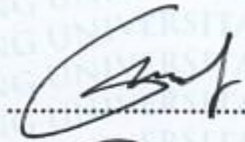
2. Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni


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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

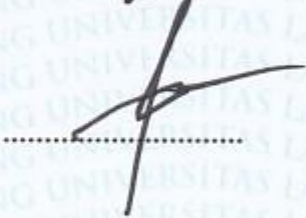


Sekretaris : **Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Hasyimkan, S.Sn., M.A.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fozil, M.Hum.
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 Juni 2018**

PERNYATAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghaluh Tasya M.P
Nomor Pokok Mahasiswa : 1413043017
Program Studi : Pendidikan Seni Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 26 Juni 2018

Yang Menyatakan



Ghaluh Tasya M.P
NPM. 1413043017

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Bandar Lampung, pada tanggal 23 Maret 1996, yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara pasangan Bapak Bambang Luluk SWA, SE., dan Ibu Rubiyati. Pendidikan yang pernah ditempuh penulis adalah TK Kartini 2 diselesaikan pada tahun 2002. Sekolah Dasar (SD) Negeri II Palapa diselesaikan pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 23 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2011, Sekolah Menengah Atas (SMA) 1 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2014. Tahun 2014 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Lampung melalui jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (SBMPTN) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Program Studi Pendidikan Seni Tari.

Tahun 2017 penulis melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Way Tenong Lampung Barat, Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Padang Tambak, Kecamatan Way Tenong, Kabupaten Lampung Barat dan pada tahun 2018 penulis melakukan penelitian di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

MOTTO

“Tidak ada kata lain: sekarang atau tidak sama sekali”
(Celestine Hua)

“Kadang kita menjadi orang yang buta dan tuli agar kita bisa menjadi diri sendiri bukan menjadi pribadi yang orang lain inginkan”
(Suroto)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang tak terhitung. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang dirindukan syafaatnya di Yaumul Akhir kelak, dan dari dasar hati yang paling dalam kupersembahkan karya ini sebagai tanda bukti cinta kasihku kepada :

1. Ayah Bambang Luluk SWA, SE., dan Mama Rubiyati yang tak pernah berhenti mendoakan, memberi semangat dan motivasi, terimakasih atas dukungan dan semangat serta doa yang disetiap Sholat yang kalian ucapkan. Terimakasih sudah menjadi Mama dan Ayah terbaik bagi anak-anaknya.
2. Adikku Adika Ghalih Prana Aji terimakasih atas dukungan, dan doa yang selalu diberikan.
3. Guru-guruku yang telah mengajarkanku dari TK, SD, SMP, SMA, hingga di tingkat Universitas. Tanpa kalian, aku tidak akan bisa berdiri sampai titik ini.
4. Program Studi Pendidikan Seni Tari Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji Syukur penulis Panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya skripsi dengan judul “Pembelajaran Olah Tubuh Pada Tari *Sigeh Penguten* Di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung” ini dapat diselesaikan.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Agung Kurniawan, S.Sn., M.Sn, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung yang telah berkenan menjadi Pembimbing I dan Pembimbing Akademik. Terimakasih atas kesabaran, ilmu, motivasi serta waktu yang diberikan dalam membimbing penulis.
2. Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd., sebagai Pembimbing II, terimakasih telah berkenan membimbing dan memberikan ilmu yang tak ternilai harganya.
3. Hasyimkan, S.Sn., M.A., sebagai Pembahas, terimakasih telah memberikan ilmu, nasihat, motivasi, pengalaman yang tak ternilai harganya.
4. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P. selaku Rektor Universitas Lampung.
5. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

6. Dr. Mulyanto Widodo, M.Pd., sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
7. Dwiyana Habsari, S.Sn., M.Hum., Riyan Hidayatullah, S.Sn., M.A., Fitri Daryanti, S.Sn., M.Sn., Dr. I Wayan Mustika, M.Hum., dan Indra Bulan, S.Pd., M.A. terimakasih telah membekali penulis dengan banyak ilmu selama melaksanakan pendidikan di Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung.
8. Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah mengajar, dan membimbing mahasiswa Seni Tari angkatan 2014 dari semester I - VI.
9. Abang Diantori S,Sn., dan Mba Ardelia Vasthi M.Pd., selaku asisten dosen pada masanya, yang memberikan penulis banyak pelajaran dalam hal menari.
10. Pemilik Sanggar Joni Efendi, Pelatih tari , dan seluruh peserta didik di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung, terimakasih atas kerjasama dan bantuannya dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar yang menjadi sumber kebahagiaan, terimakasih atas dukungan yang diberikan.
12. Nurul Utami dan Adellia Fitriani yang sudah menjadi keluarga bagi penulis, terimakasih telah menjadi penyemangat, pemberi masukan, dan menjadi teman setia dalam setiap kondisi. Terimakasih banyak atas kebersamaan yang kita lalui dari masa propti sampai masa menyusun skripsi dan semoga persahabatan ini terus berlanjut sampai kapanpun. Dan terutama teruntuk Nurul Utami yang selalu membantu membimbing dan memberi motivasi pada setiap tugas yang diberikan oleh dosen , dan pengalaman – pengalaman yang diciptakan oleh Nurul yang

mungkin tidak bisa saya dapatkan jika tidak mengenal Nurul Utami.

13. Tim Solo Menari, Rani Okta Safitri dan Atika Luthfi terimakasih selalu memberikan semangat, dan mendengarkan keluh kesah dalam menulis skripsi ini.
14. Seluruh teman-teman Program Studi Pendidikan Seni Tari angkatan 2014 Anjun, Anggun Suri, Asmara, Ashari, Ariska, Ari, Delvia, Dewi, Dirga, Riyan, Fransiska, Heni, Made, Ita, Acun, Butet, Kuat, Lusi, Lena, Mindayu, Nengah, Kadek, Novel, Uul, Alm. Dayat, Puguh, Puspita, Putri Mei, Uti, Icak, Sadita, Santi, Thantia, Wahyudi, Zakia. Terimakasih untuk kebersamaan, suka duka, dan pengalaman yang tak ternilai dalam proses menyelesaikan masa studi selama kurun waktu 4 tahun ini, see you on top sahabat!
15. Teman-teman KKN-PPL SMP Negeri 3 Way Tenong di desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong, Kabupaten Lampung Barat, terkhusus kepada Atik, Nisa'ul, Novy, Fitri, Falera, Azwan, dan Dayan terimakasih atas kebersamaan dan pelajaran berharga serta pengalaman selama ini.
16. Keluarga keduaku Ka Dias, Agung, Virgi, Ka Novwan, Ka Ferry, Ka Akbar, Ka Aprian, Ka Kinuy, Ka Rian, dan Mba Danti yang selalu menghiburku
17. Sahabatku sejak di bangku SMP, Intan Elisa Putri dan Dewi Retno Sari yang selalu ada disampingku.
18. My Lambe Felizz Revina, Ica, Rani, Panda, dan Oci yang selalu mensupportku.
19. FANK GANK kesayanganku Nita, Peped, Kanjul yang selalu mendoakanku
20. Kakak tingkat Program Studi Pendidikan Seni Tari angkatan 2008-2013 serta adik tingkat angkatan 2015 dan 2016 terimakasih atas kebersamaanya.

21. Mas Jaya terimakasih selalu ada waktu dan selalu membantu dalam hal pemberkasan.

22. Staff dan bidang akademis kampus dan semua pihak yang telah mendukung proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin.

Bandar Lampung, April 2018
Penulis

Ghaluh Tasya M.P

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN SKRIPSI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
SANWACANA	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.6. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Penelitian Terdahulu.....	8
2.2. Pembelajaran	9
2.2.1. Pelaksanaan Pembelajaran pada Pendidikan Nonformal.....	10
2.2.2. Karakteristik Pelaksanaan Pembelajaran pada Pendidikan Nonformal.....	10
2.3. Olah Tubuh	12
2.3.1. Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh.. ..	14
2.3.2. Pelaksanaan Pembelajaran Olah Tubuh.....	15
2.4. Gerak Olah Tubuh.....	20
2.5. Tari SigeH Penguten	44
2.6. Sanggar Tari	49

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian.....	51
3.2. Sumber Data.....	52
3.3. Teknik Pengumpulan Data.....	53
3.4. Instrumen Penelitian.....	55
3.5. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	61
4.1.1. Visi Misi Sekolah.....	62
4.1.2. Sarana dan Prasarana.....	63
4.1.3. Biodata Sanggar Bunga Mayang.....	63
4.2. Persiapan Penelitian.....	64
4.3. Hasil Penelitian.....	65
4.3.1. Pelaksanaan Pertemuan Pertama.....	66
4.3.1.1. Deskripsi Pertemuan Pertama.....	66
4.3.1.2. Pembahasan Pertemuan Pertama.....	68
4.3.2. Pelaksanaan Pertemuan Kedua.....	74
4.3.2.1. Deskripsi Pertemuan Kedua.....	74
4.3.2.2. Pembahasan Pertemuan Kedua.....	76
4.3.3. Pelaksanaan Pertemuan Ketiga.....	83
4.3.3.1. Deskripsi Pertemuan Ketiga.....	83
4.3.3.2. Pembahasan Pertemuan Ketiga.....	85
4.3.4. Pelaksanaan Pertemuan Keempat.....	88
4.3.4.1. Deskripsi Pertemuan Keempat.....	88
4.3.4.2. Pembahasan Pertemuan Keempat.....	89
4.3.5. Pelaksanaan Pertemuan Kelima.....	94
4.3.5.1. Deskripsi Pertemuan Kelima.....	94
4.3.5.2. Pembahasan Pertemuan Kelima.....	96
4.3.6. Pelaksanaan Pertemuan Keenam.....	103
4.3.6.1. Deskripsi Pertemuan Keenam.....	103
4.3.6.2. Pembahasan Pertemuan Keenam.....	105
4.4. Pelaksanaan Pembelajaran Olah Tubuh di Sangar Bunga Mayang Bandar Lampung pada Pembelajaran Tari Sigeh Penguten.....	109
4.5. Temuan.....	112
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	113
5.2. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Jadwal Penelitian	7
Tabel 2.1. Gerak Pemanasan Dalam Olah Tubuh.....	21
Tabel 2.2. Gerak Inti Dalam Olah Tubuh	28
Tabel 2.3. Gerak Pendinginan Dalam Olah Tubuh.....	40
Tabel 2.4. Gambar Gerak Dasar Tari <i>Sigeh Penguten</i>	45
Tabel 3.1. Panduan Observasi Pelaksana Teknik Olah Tubuh Pada Peserta Didik.....	56
Tabel 4.1. Sarana dan Prasarana Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung	63
Tabel 4.2. Gerak Olah Tubuh Pertemuan Pertama	66
Tabel 4.3. Gerak Olah Tubuh Pertemuan Kedua	75
Tabel 4.4. Gerak Olah Tubuh Pertemuan Ketiga.....	83
Tabel 4.5. Gerak Olah Tubuh Pertemuan Keempat	89
Tabel 4.6. Gerak Olah Tubuh Pertemuan Kelima.....	95
Tabel 4.7. Gerak Olah Tubuh Pertemuan Keenam	104
Tabel 4.8. Akumulasi Pelaksanaan Aspek Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Tari Di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.....	109

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. Tampak depan sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung	61
Gambar 4.2. Peserta didik melakukan pemanasan.....	67
Gambar 4.3. Peserta didik berlatih ragam gerak <i>Frog Jump</i>	69
Gambar 4.4. Peserta didik berlatih ragam gerak <i>Run In The Box</i>	70
Gambar 4.5. Peserta didik melakukan <i>Sit Up</i>	70
Gambar 4.6. Peserta didik melakukan gerakan <i>Back Up</i>	71
Gambar 4.7. Peserta didik melakukan gerakan <i>Sleep Balancing</i>	72
Gambar 4.8. Peserta didik melakukan gerakan kombinasi.....	73
Gambar 4.9. Peserta didik melakukan pemanasan.....	76
Gambar 4.10. Peserta didik sedang melakukan <i>Hands Power</i>	78
Gambar 4.11. Peserta didik melakukan <i>Sit Balancing</i>	79
Gambar 4.12. Peserta didik melakukan gerakan kayang.....	80
Gambar 4.13. Peserta didik melakukan gerak lompat rintang.....	81
Gambar 4.14. Peserta didik melakukan gerakan <i>Ngerujung</i>	82
Gambar 4.15. Peserta didik melakukan pemanasan.....	84
Gambar 4.16. Peserta didik melakukan gerak rol belakang.....	86
Gambar 4.17. Peserta didik melakukan gerakan <i>Gubug Gahang</i>	87
Gambar 4.18. Peserta didik melakukan gerakan <i>Kilat Mundur</i>	88
Gambar 4.19. Peserta didik melakukan <i>Sit Up</i>	90
Gambar 4.20. Peserta didik melakukan <i>Push Up</i>	91
Gambar 4.21. Peserta didik melakukan gerakan kayang.....	92
Gambar 4.22. Peserta didik melakukan gerakan rol depan.....	93
Gambar 4.23. Peserta didik melakukan gerakan kombinasi.....	94
Gambar 4.24. Peserta didik melakukan pemanasan.....	95
Gambar 4.25. Peserta didik melakukan <i>Carry a Friend</i>	97
Gambar 4.26. Peserta didik melakukan <i>Back Up</i>	98
Gambar 4.27. Peserta didik melakukan <i>Sit Balancing</i>	99
Gambar 4.28. Peserta didik melakukan gerakan kayang.....	100
Gambar 4.29. Peserta didik melakukan gerak lompat rintang.....	100
Gambar 4.30. Peserta didik melakukan <i>Jump</i>	101
Gambar 4.31. Peserta didik melakukan gerakan <i>Mampah Biyas</i>	102
Gambar 4.32. Peserta didik melakukan gerakan <i>Lipetto</i>	103
Gambar 4.33. Peserta didik melakukan pemanasan.....	104
Gambar 4.34. Peserta didik melakukan gerak lari rintang.....	106
Gambar 4.35. Peserta didik melakukan gerakan tari <i>Sigeh Penguten</i> ..	108
Gambar 4.36. Peserta didik melakukan gerakan <i>Ngerujung</i>	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan untuk membelajarkan para siswa, artinya membuat para siswa mau belajar. Untuk keberhasilan tersebut, maka dalam pembelajaran perlu memperhatikan empat hal, yaitu; (1) mengidentifikasi kebutuhan dan karakteristik para siswa, (2) memilih pendekatan pembelajaran, (3) memilih dan menetapkan prosedur, metode dan teknik, dan (4) menetapkan alat evaluasi . Pembelajaran tidak hanya dapat dilaksanakan pada sistem pendidikan formal saja, tetapi juga pada sistem pendidikan nonformal. (Sugiyar, dkk dalam Sumantri, 2015: 183)

Seperti dijelaskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 pasal 26 ayat 1 yaitu “Pendidikan nonformal diselenggarakan bagi warga masyarakat yang memerlukan layanan pendidikan formal dalam rangka mendukung pendidikan sepanjang hayat”. Artinya, kehadiran pendidikan nonformal semakin melengkapi kebutuhan manusia untuk memenuhi kebutuhan pendidikan yang tidak didapatkan dalam pendidikan formal (Mustofa, 2011).

Salah satu peran penting pendidikan nonformal adalah untuk melengkapi mata pelajaran Seni Budaya dan Keterampilan (SBK) dalam pendidikan formal, khususnya seni tari tradisi, dengan tujuan mengenalkan seni tari tradisi kepada generasi muda agar proses melestarikan seni tradisi terus berjalan. Namun, dengan jam pelajaran di sekolah yang sangat minim, serta sarana dan pra sarana yang kurang memadai siswa dinilai tidak memungkinkan untuk dapat mempelajari dengan baik bahkan efek terburuknya adalah generasi muda sama sekali tidak tertarik terhadap seni tari tradisi. Selain itu juga, pembelajaran seni tari di sanggar dapat lebih membantu untuk memaksimalkan seorang dalam belajar tari, dikarenakan pembelajaran hanya terfokus kepada materi dan penguasaan tari saja sehingga siswa dapat lebih mendalami belajar tari.

Menurut Boas seorang yang berkebangsaan Jerman Amerika ahli dalam bidang antropologi, seni tari adalah gerak-gerak ritmis setiap bagian tubuh, lambaian lengan, gerak dari torso atau kepala, atau gerak-gerak dari tungkai serta kaki (Regina, 2017). Pernyataan Boas ini menunjukkan bahwa gerak pada setiap segmen tubuh berpengaruh dalam sebuah tari. sementara, untuk memaksimalkan kemampuan dalam menari berdasarkan pernyataan di atas maka seseorang haruslah memiliki kemampuan atau kondisi fisik tubuh yang baik. Dengan kondisi yang baik maka setiap segmen tubuh akan melakukan gerakan secara maksimal.

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 sebenarnya tidak memiliki teknik yang terlalu rumit bagi siswa yang baru

mempelajari tari, bagi siswa yang belum pernah menari ataupun yang sudah menarikan materi tarian ini. Namun, dalam menarikan suatu gerak tari dalam tarian *sigeh penguten* diperlukan gerakan 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). Dalam menarikan tarian apapun, tenaga (*power*) menjadi salah satu hal yang penting bagi seorang penari. Dengan berlatih, maka kondisi tubuh atau fisik seorang penari dapat terbentuk.

Sanggar merupakan tempat mendidik keterampilan anak yang diselenggarakan sesuai dengan metode lembaga itu sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 994) sanggar ialah: 1). Tempat pemujaan yang terletak di pekarangan rumah, 2). Tempat kegiatan seni (tari, musik, lukis, dll). Dengan adanya sanggar, maka keterampilan anak dapat lebih terarah. Tidak hanya itu, sanggar juga dapat melatih keberanian anak, belajar bersosialisasi, membangun kepercayaan diri, disiplin, konsisten dalam aktifitas, serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk melatih mental anak. Anak yang sejak dini diajarkan untuk mengikuti beberapa kegiatan positif secara otomatis mampu melatih sensor motorik dan kinerja tubuh, sehingga di kemudian hari anak diharapkan dapat melakukan banyak pekerjaan ketika sudah dewasa. Sanggar dapat membentuk generasi yang kreatif, dengan menciptakan karya-karya. Sanggar juga dapat dijadikan sebagai wadah untuk membentuk seseorang menjadi penari yang ahli dan profesional.

Pembelajaran tari di sanggar sebagai salah satu bagian sistem pendidikan juga haruslah memiliki pengelolaan dan tahapan pembelajaran yang baik dan benar, agar tujuan pembelajaran tari dapat tercapai. Salah satu tahapan yang harus

dilaksanakan untuk mencapai hasil belajar yang baik pada pembelajaran tari adalah dengan melakukan latihan untuk menjaga kondisi fisik, yakni dengan mengajarkan teknik olah tubuh. Kemampuan seorang penari dalam melakukan olah tubuh menentukan tingkat kualitas teknik tari yang ditampilkan. Sebuah tari dapat disajikan sesuai konsep garapan, salah satunya berhubungan dengan kematangan teknik tari (Indrayuda dalam Nugroho, 2013 : 2). Apabila teknik tari tidak mumpuni, maka penyajian tari tidak akan dapat mengkomunikasikan konsep garapan kepada penonton. Inti dari permasalahan teknik adalah olah tubuh. Sebab itu, olah tubuh sangat berperan penting dalam membentuk teknik penari.

Salah satu sanggar yang telah mengadakan pembelajaran tari bagi anak-anak di kota Bandar Lampung adalah Sanggar Bunga Mayang. Sanggar ini menjadi salah satu sanggar yang memiliki sistematika pengelolaan sanggar. Dalam proses pembelajarannya, di Sanggar Bunga Mayang ini anak-anak diberikan pembelajaran olah tubuh sebagai salah satu latihan untuk menjaga kondisi fisik penari. Pelaksanaan pembelajaran di sanggar Bunga Mayang dalam pembelajaran olah tubuh pada tari menggunakan metode demonstrasi, demonstrasi yang dimaksud disini adalah penyampaian materi dengan mempragakan suatu proses atau kegiatan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian di sanggar ini untuk mengetahui bagaimana pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di sanggar Bunga Mayang.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di sanggar Bunga Mayang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak yaitu.

1.4.1 Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan wawasan yang luas tentang pendidikan nonformal khususnya pembelajaran di sanggar tari yang terkait dengan strategi pembelajaran yang dilaksanakan di sanggar. Hal ini menarik untuk dikaji lebih dalam sebagai upaya penemuan strategi pembelajaran tari yang baru.

1.4.2 Lembaga (UNILA)

Dengan adanya penelitian tentang pendidikan nonformal di Sanggar Bunga Mayang, dapat memberikan informasi tentang

pembelajaran di sanggar tari serta menambah literatur di perpustakaan Universitas Lampung.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini mencakup subjek penelitian, objek penelitian, lokasi penelitian, dan waktu penelitian.

1.5.1 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih dan peserta didik yang mengajar dan mengikuti pembelajaran tari di sanggar Bunga Mayang.

1.5.2 Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran olah tubuh pada tari *sigeh penguten* di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.

1.5.3 Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini bertempat di sanggar Bunga Mayang, Bandar Lampung

1.5.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Maret - 21 Maret 2018.

Tabel 1.1 Tabel Jadwal Penelitian

No	Tanggal	Aktivitas
1.	5 Maret 2018	Pengamatan pembelajaran pertemuan pertama
2.	7 Maret 2018	Pengamatan pembelajaran pertemuan kedua
3.	12 Maret 2018	Pengamatan pembelajaran pertemuan ketiga
4.	14 Maret 2018	Pengamatan pembelajaran pertemuan keempat
5.	19 Maret 2018	Pengamatan pembelajaran pertemuan kelima
6.	21 Maret 2018	Pengamatan pembelajaran pertemuan keenam

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian yang berhubungan dengan pembelajaran olah tubuh sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh M. Nurhayatun Nuvus (2017) dalam skripsinya yang berjudul “Pemanfaatan Olah Tubuh Terhadap Hasil Pembelajaran Tari Sigeh Penguten di SMP 3 Muhammadiyah Bandar Lampung”. Penelitian tersebut terfokus pada pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil belajar siswa. Hasilnya pada penelitian ini diperoleh informasi bahwa 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%). Yang berarti disetiap pertemuan akibat adanya pemanfaatan olah tubuh kemampuan siswa meningkat dalam pembelajaran tari.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu di atas peneliti menemui sebuah hal yang menarik dimana olah tubuh menjadi salah satu hal yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Perbedaan penelitian terdahulu

dengan penelitian saat ini yaitu, pada penelitian saat ini peneliti tidak mencantumkan hasil, tapi tetap terlihat terdapat progres disetiap pertemuannya dari peserta didik yang tidak bisa menjadi bisa. Pada penelitian ini peneliti tidak mengukur nilai para peserta didik, tetapi hanya mengamati proses pembelajaran olah tubuhnya saja. Tujuan penelitian ini adalah agar penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana tahapan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh dalam pendidikan nonformal di sanggar.

2.2 Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan untuk membelajarkan para siswa, artinya membuat para siswa mau belajar. Untuk keberhasilan tersebut, maka dalam pembelajaran diperlukan memerhatikan empat hal, yakni: (1) mengidentifikasi kebutuhan dan karakteristik para siswa, (2) memilih pendekatan pembelajaran, (3) memilih dan menetapkan prosedur, metode dan teknik, dan (4) menetapkan alat evaluasi (Sugiyar dkk, 2009). Pembelajaran tidak hanya dapat dilaksanakan pada sistem pendidikan formal saja, tetapi juga pada sistem pendidikan nonformal.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1 ayat (10) Satuan pendidikan adalah kelompok layanan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal, nonformal, dan informal pada setiap jenjang dan jenis pendidikan. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.

2.2.1 Pelaksanaan Pembelajaran pada Pendidikan Nonformal

Pendidikan nonformal diselenggarakan melalui tahapan-tahapan pengembangan bahan belajar, pengorganisasian kegiatan belajar, pelaksanaan belajar mengajar dan penilaian. Hal ini sejalan dengan pendapat Knowles, bahwa langkah-langkah pengelolaan kegiatan belajar meliputi:

- (a) Menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar
- (b) Menetapkan struktur organisasi pengelolaan program belajar
- (c) Mengidentifikasi kebutuhan belajar
- (d) Merumuskan arah dan tujuan belajar
- (e) Menyusun pengembangan bahan belajar
- (f) Melaksanakan kegiatan belajar
- (g) Melakukan penilaian

2.2.2 Karakteristik Pelaksanaan Pembelajaran pada Pendidikan Nonformal

Pendidikan nonformal memiliki ciri-ciri yang berbeda dari pendidikan sekolah. Namun kedua pendidikan tersebut saling menunjang dan melengkapi. Dengan meninjau sejarah dan banyaknya aktivitas yang dilaksanakan, menurut Abdulhak (2012:25) pendidikan nonformal memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Bertujuan untuk memperoleh keterampilan yang segera akan dipergunakan. Pendidikan nonformal menekankan pada belajar

yang fungsional yang sesuai dengan kebutuhan dalam kehidupan peserta didik.

2. Berpusat pada peserta didik. Dalam pendidikan non formal dan belajar mandiri, peserta didik adalah pengambilan inisiatif dan mengontrol kegiatan belajar.
3. Waktu penyelenggaraannya relatif singkat, dan pada umumnya tidak berkesinambungan.
4. Menggunakan kurikulum kafetarian. Kurikulum bersifat fleksibel, dapat dimusyawarahkan secara terbuka dan banyak ditentukan oleh peserta didik.
5. Menggunakan metode pembelajaran yang partisipatif dengan penekanan pada belajar mandiri.
6. Hubungan pendidik dengan peserta didik bersifat mendatar. Pendidik adalah fasilitator yang tidak mengurui. Hubungan diantara kedua belah pihak bersifat informal dan akrab. Peserta didik memandang fasilitator narasumber bukan sebagai instruktur.
7. Penggunaan sumber-sumber lokal. Mengingat sumber-sumber untuk pendidikan sangat langka, maka diusahakan sumber-sumber lokal digunakan seoptimal mungkin.

Dalam pendidikan nonformal, peserta didik memiliki dan mengontrol proses pelatihan. Peserta didik menciptakan suasana pelatihan sendiri dan ikut menerjemahkan tujuan pelatihan sendiri atau sampai ikut merumuskannya. Pelatih (tutor) bertindak sebagai fasilitator bukannya guru. Hubungan yang

dibangun antara keduanya harus berdasar pada hubungan persahabatan. Fasilitator bisa saja datang dari sekolah (formal) tetapi perannya harus berubah ketika masuk pada lingkungan pendidikan nonformal. Fasilitator bisa juga sekelompok pelajar/siswa dari sekolah formal atau dari kelompoknya sendiri yang memiliki kemampuan memimpin serta memiliki beberapa keahlian khusus atau sebagai pengetahuan lain yang dapat dijadikan sebagai sumber belajar.

2.3 Olah Tubuh

Olah tubuh merupakan perlakuan sederhana terhadap raga manusia agar mendapatkan hal yang dibutuhkan badan yaitu kesehatan dan kebahagiaan. Tubuh merupakan akses dalam menyampaikan gagasan secara estetik agar dapat diketahui. Dengan gerakan liukan tubuh dapat memaknai setiap instrument gerak dalam tari. Tubuh merupakan hal utama dalam tujuan koreografi, maka tubuh bersifat substansial (Hidayat 2011:1). Selanjutnya seperti apa yang dikatakan Santoso (2010:1) bahwa:

“Mengolah tubuh adalah tindakan, kegiatan menyiapkan dwitunggal tubuh dan jiwa, sehingga mencapai sesuatu tujuan yang telah ditetapkan. Mengolah yang dimaksud adalah suatu perbuatan, suatu kegiatan dengan sengaja menjadikan tubuh yang belum mampu melakukan sesuatu perbuatan atau kegiatan fisik menjadi mampu untuk melakukan suatu perbuatan atau kegiatan atau tubuh yang belum siap menjadi siap untuk dipergunakan dalam suatu kegiatan fisik.”

Dari pernyataan tersebut dapat diperoleh informasi bahwa mengolah tubuh merupakan keharusan untuk melatih fisik maupun mental. Tujuan dan

manfaat olah tubuh (Santoso, 2010:2) yaitu a) Melatih tubuh untuk mempersiapkan organ-organ dan otot-otot tubuh agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik, b) Meningkatkan kondisi fisik/kesegaran jasmani, c) Meningkatkan kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi penari, d) Meningkatkan kemampuan dari organ-organ dan otot-otot tubuh secara menyeluruh, e) Meningkatkan kemampuan dan memelihara kondisi fisik serta mencegah terjadinya cedera) Bagi orang yang memiliki kelemahan kelemahan otot latihan olah tubuh dapat membantu sebagai usaha penguatan otot-otot tubuh.

Menguatkan otot-otot tubuh merupakan tujuan utama dalam olah tubuh itu sendiri. Unsur yang sangat penting dalam olah tubuh merupakan kekuatan, karena kekuatan merupakan daya penghubung untuk menggerakkan dan menghindari cedera. Dalam buku Olah Tubuh 2, Drs. Sidik Nugroho BP, M.Sn. (2013) mengemukakan bahwa materi olah tubuh dibagi menjadi 7 yaitu :

1. Kekuatan (*strength*) : Kekuatan berarti gerak latihan yang dilakukan untuk menguatkan tubuh atau anggota tubuh, sehingga kualitas kemampuan tubuh menjadi meningkat.
2. Kecepatan (*speed*) : kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.
3. Ketahanan (*endurance*) : melatih otot tertentu agar memiliki daya tahan tubuh yang maksimal, terutama otot perut, tangan, dan kaki.

4. Kelincahan (*agility*) : kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.
5. Kelelutan (*flexibility*) : gerak yang bertujuan untuk melenturkan tubuh, dapat dicapai dengan melakukan aktifitas akrobatik seperti kayang, melompat, roll depan, roll belakang, dan sebagainya, Untuk mendapatkan hasil keeluturan yang maksimal, maka harus diadakan pengulangan gerak, artinya penari tidak hanya berhenti sampai pada bisa melakukan gerakan, akan tetapi gerak yang sudah bisa dilakukan secara kontinyu sehingga otot menjadi lentur
6. Koordinasi (*coordination*) : menggabungkan motif satu dengan motif yang lain mejadi satu kesatuan yang harmonis.
7. Keseimbangan (*balance*) : kemampuan tubuh untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh baik yang dilakukan dalam gerak statis atau gerakan di tempat biasanya gerakan dengan satu kaki , atau kesetimbangan dalam gerakan dinamis misalnya gerakan dengan berpindah tempat

2.3.1 Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

Pada umumnya sebelum melakukan gerak tari yang memerlukan penggerakan badan dan otot dalam keadaan suhu tubuh yang masih setabil. 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. 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 cepat atau 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.

2.3.2 Pelaksanaan Pembelajaran Olah Tubuh

Menurut Santoso (2010:4) melaksanakan pembelajaran olah tubuh dibagi menjadi 3 bagian yaitu Latihan Pendahuluan (Pemanasan), Latihan Inti dan Latihan Penutup (Penenangan).

a. Latihan Pendahuluan (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,

b. Latihan Inti

1. Normalisasi

Bertujuan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan ringan seperti: kaku pada persendian, kelemahan otot perut dan otot punggung, dan ketegangan yang terlalu besar pada otot-otot sehingga gerakan menjadi kaku. Normalisasi terdiri dari latihan-latihan:

a. Pelemasan

Latihan pelemasan dilakukan dengan melakukan gerakan yang luas dalam segala arah menurut kemungkinan gerak pada setiap persendian. Hal ini dilakukan untuk menghilangkan kekakuan pada persendian terutama sendi bahu, panggul, lutut, pergelangan tangan dan kaki, pinggang dan leher. Latihan pelemasan terdiri dari: gerakan memutar

(gerakan membentuk kerucut pada persendian), gerakan mengayun dan gerakan memutar silang.

b. Latihan Penguluran

Latihan ini dilakukan untuk menambah kemungkinan tertentu, misalnya latihan berusaha mencium lutut dengan kaki lurus. Cara melakukan latihan penguluran ialah: harus dilakukan secara berulang-ulang, perangsang jangan terlalu kuat (terlalu dipaksa) dan lambat laun perangsang ditambah karena ambang perangsang bertambah juga. Misalnya mencium lutut tidak sekali tetapi setelah berkali-kali baru dapat mencium lutut secara sempurna.

c. Penguatan

Latihan ini terutama digunakan untuk menguatkan otot-otot perut dan otot-otot punggung. Cara melakukan latihan penguatan ialah beban latihan lambat laun ditambah dan latihan untuk mencapai penguatan tertentu harus dengan jangka waktu tertentu. Jumlah latihan pengulangan pada awalnya tidak perlu banyak, tetapi lambat laun pengulangan ditambah sehingga mencapai jumlah ulangan maksimum.

d. Pelepasan

Latihan ini terutama digunakan untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan pada otot dan mendapatkan otot yang baik. Latihan pelepasan misalnya: berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas, didahului dengan kontraksi otot yang sedikit lalu bungkukkan badan kedepan sedikit, dengan gaya berat badan yang ada lepaskan gerakan sehingga badan

membungkuk kedalam, kedua lengan turun lurus kebawah hingga menyentuh lantai.

2. Pembentukan Gerak

Bertujuan untuk memperbaiki cara-cara gerak yang baik, gerak dalam pekerjaan rumah, gerak sehari-hari, maupun gerak dalam olah tubuh itu sendiri. Menurut fungsinya pembentukan gerak dapat dibedakan menjadi:

- a. Gerak untuk kekuatan otot. Misalnya latihan menggantung, memanjat, menarik, mendorong, menumpu dan sebagainya.
- b. Gerak untuk kecepatan. Misalnya lari cepat, bentuk-bentuk permainan, pertandingan dan perlombaan.
- c. Gerak mendadak. Misalnya melompat, melempar dan memukul.
- d. Gerak yang membutuhkan daya tahan lama. Misalnya lari, jalan jauh, serta latihan keseimbangan.

3. Pembentukan dan Peningkatan Kondisi Fisik

Salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan kemampuan fisik seseorang, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan kemampuan prestasi. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi.

4. Pembentukan dan Peningkatan Kualitas Gerak

Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Unsur-unsur gerak yaitu:

- a) Bentuk (rumit dan sederhananya gerak)
- b) Volume (luas dan sempitnya gerak)
- c) Tekanan (keras dan lemahnya gerak)
- d) Tempo (cepat dan lambatya gerak)

5. Seni Gerak

Seperti dalam jurus (kata) dalam karate dan senam dalam sirkus adalah merupakan seni gerak. Karena selain prestasi ketangkasan juga terdapat keindahan gerak.

c. Latihan Penutup (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.kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran.

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.

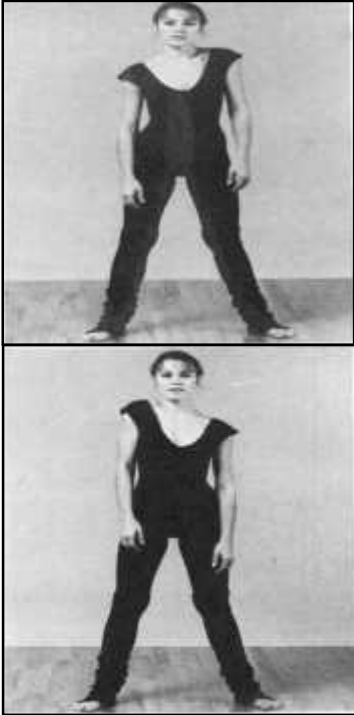
2.4 Gerak Olah Tubuh



Menurut Sidik Nugroho, pembelajaran olah tubuh dibagi dalam dua inti pembelajaran, yaitu pembelajaran olah tubuh yang terfokus pada penguasaan gerak kelenturan tubuh dan gerak keseimbangan tubuh. Olah tubuh sangat berdampak positif bagi seorang penari, saat tubuh diolah dengan benar dan teratur maka akan menjadi kuat dan lentur. Karena tubuh adalah media yang paling utama dan penting dalam menari, ketika seorang penari sudah mempersiapkan tubuhnya dengan baik maka tubuh akan siap dalam melakukan setiap gerakannya. Adapun gerakan dalam olah tubuh menurut Sidik Nugroho adalah sebagai berikut.




Tabel 2.1 Gerak Pemanasan Dalam Olah Tubuh

No.	Gerak	Langkah-Langkah Gerak	Gambar
1	Peregangan Kepala	<ul style="list-style-type: none"> - Putar kepala anda ke arah kanan hingga terasa peregangan di sebelah kiri leher anda. - Kemudian putar lagi kepala anda ke sisi kiri, hingga terasa peregangan di sebelah kanan leher. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Tundukkan kepala ke depan untuk hitungan pertama, dagu menempel ke dada dan rasakan tarikan pada bagian kerongkongan dan leher belakang. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Selanjutnya angkat 	









		<p>dagu anda ke belakang kemudian tahan 3 detik, biarkan mulut terbuka hingga terasa peregangan di bagian leher. Mata sebaiknya dipejamkan untuk menghindari kepala menjadi pusing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah itu, putar kepala anda ke depan hingga menghadap ke bawah, dan terasa peregangan di bagian belakang leher anda. 	
2	Peregangan Bahu	<ul style="list-style-type: none"> - Angkat bahu kanan anda hingga mendekati daun telinga sebanyak satu kali hitungan, ini akan terjadi tarikan pada lengan bagian bawah, tahan 3 detik - Setelah itu angkat lagi bahu kiri anda sambil turunkan bahu kanan, lakukan hal sama seperti bahu kanan. - Gerakkan kedua bahu ke atas sambil diputar-putar agar persediaan bahu terasa lemas 	

3	Peregangan Sisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> - Tarik nafas sambil bentangkan kedua lengan anda ke samping, kemudian angkat lurus ke atas sejajar dengan kepala 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Buang nafas pada waktu lengan setinggi bahu, kemudian turunkan perlahan-lahan, kendorkan lengan pada waktu menurunkan dan aturlah pernafasan kembali secara normal. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Angkatlah lengan sampai diatas kepala dan tahanlah sampai 3 detik, rasakan tarikan lengan bagian atas atau pangkal bahu. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Tekuk badan ke samping ayunkan lengan kiri ke kanan melewati kepala. Ayunkan sebanyak 4 hitungan. Pinggul tetap ditahan ke depan, bahu kiri ke belakang dan lengan kanan melengkung ke depan. 	

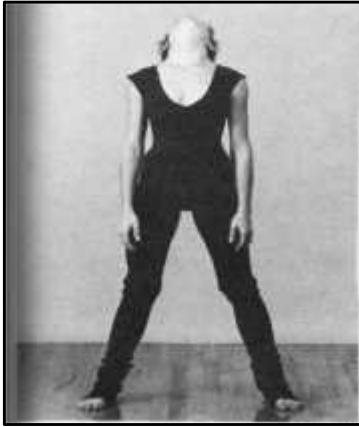

		<ul style="list-style-type: none"> - Tekuk badan ke samping ayunkan lengan kanan ke kanan melewati kepala. Ayunkan sebanyak 4 hitungan. Pinggul tetap ditahan ke depan, bahu kanan ke belakang dan lengan kiri melengkung ke depan 	
4	Peregangan Otot Lutut	<ul style="list-style-type: none"> - Kembalilah ke posisi awal, rentangkan tangan setinggi bahu selama dua hitungan sambil menarik nafas. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Dengan lengan tetap setinggi bahu, bungkukkan badan sampai menyiku dengan kaki selama empat hitungan, dengan punggung dan kaki tetap lurus. Buang nafas waktu membungkuk. Tarik dagu ke depan, pantat menghadap keatas dan ayunkan bagian pinggang ke bawah dengan sedikit hentakan sebanyak 8 hitungan 	

5	Peregangan Tulang Punggung	<ul style="list-style-type: none"> - Bungkukan badan sejajar dengan lantai. Rentangkan tangan ke depan, lutut di tekuk. - Ayunkan lengan melalui tengah kedua kaki, lalu kembali ke posisi awal dan lakukan sebanyak 8 kali hitungan. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan kaki kembali, raih pergelangan kaki kanan atau betis dengan tangan kiri, bungkukkan badan ke kaki kanan. Lengan lurus ke atas. Lakukan gerakan ini sambil merentangkan dada ke lutut sebanyak 4 hitungan. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Ulangi gerakan yang sama ke kiri sebanyak 4 hitungan, pegang pergelangan kaki kiri atau betis dengan tangan kanan dan biarkan lengan kiri lurus ke atas. Ulangi masing-masing 4 hitungan. 		



		<ul style="list-style-type: none"> - Kembali ke tengah, pegang kedua pergelangan kaki atau betis dan lakukan tarikan ke bawah sebanyak 4 hitungan. 	
6	Peregangan Otot Lutut	<ul style="list-style-type: none"> - Tekuk lutut kaki membuka, dan letakkan kedua tangan dilantai di depan anda. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Luruskan dan tekuk lutut sambil mencoba agar kedua tangan tetap di lantai. Kedua gerakan ini dilakukan dalam satu hitungan. Lakukan sampai 8 hitungan 	
7	Peregangan Otot Betis	<ul style="list-style-type: none"> - Kaki tetap membuka posisi lutut agak di tekuk dan jauhkan kedua tangan di depan 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Angkat tumit dan berjinjitlah pada ujung jari kaki setinggi mungkin 	

		<p>sampai pergelangan dan betis terasa tertarik. Turunkan kembali tumit ke lantai. Lakukan 20 kali supaya terjadi pembakaran. Buang nafas pada waktu berjinjit, tarik nafas pada waktu tumit di turunkan</p>	
8	<p>Peregangan Otot Paha</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kedua tangan diantara kedua kaki , tekuklah lutut sampai ke posisi jongkok dan letakkan kedua tangan di belakang mata kaki. Lutut bagian dalam akan bersentuhan dengan siku yang akan membuat otot paha dalam terentang dan membuka - Naik turunkan pantat dengan hentakan-hentakan kecil sebanyak 16 hitungan - Selanjutnya kaki di buka lebar biarkan tangan dan kepala terkulai ke bawah 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Angkat badan sedikit demi sedikit sampai badan kembali tegak lurus, seperti pada waktu memulai pemanasan ini. 	




Tabel 2.2 Gerak Inti Dalam Olah Tubuh




No.	Gerak	Langkah-Langkah Gerak	Gambar
1	Kelenturan otot leher	<ul style="list-style-type: none"> - Untuk kelenturan bagian leher tetap lakukan seperti pada pemanasan yaitu memutar kepala ke kiri dan ke kanan. - Menundukkan kepala ke arah depan dan ke arah belakang - Menengokan kepala ke kiri dan ke kanan. 	
2	Kelenturan Otot Bahu	<ul style="list-style-type: none"> - Lengan direntang setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke atas. Putar lengan dari bahu ke arah depan lalu kembalikan lagi ke posisi awal. Kedua gerakan ini dilakukan dalam 1 hitungan. Lakukanlah sebanyak 16 	

		<p>hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kedua tangan posisi di depan dada, sejajar satu sama lain, siku ditekuk dan tangan dikepalkan. - Ayunkan kedua lengan ke bawah lalu ke belakang sejauh mungkin tanpa menggerakkan badan. Pada akhir ayunan telapak terbuka dan menghadap ke belakang. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Kedua tangan posisi di depan dada, sejajar satu sama lain, siku ditekuk dan tangan dikepalkan. - Ayunkan kedua lengan ke bawah lalu ke belakang sejauh mungkin tanpa menggerakkan badan. Pada akhir ayunan telapak terbuka dan menghadap ke belakang. - Buang nafas waktu lengan di ayunkan ke belakang. Tarik nafas waktu lengan ke depan. 	
3	<p>Kelenturan Otot Lengan Belakang</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berdiri dengan kaki terbuka. Tekuk lutut dan bungkukkan badan ke depan dengan punggung tetap lurus. Siku di 	

		tekuk di sisi badan dan kepalkan tangan.	
		<ul style="list-style-type: none">- Lutut tetap di tekuk, rentangkan kedua lengan lurus ke atas setinggi mungkin kearah belakang. Kepalan di buka jari-jari di rentangkan.- Kemudian lengan ditekuk kembali ke posisi awal. Lakukan gerakan ini dalam 1 hitungan dan ulangi dalam 10 hitungan	
		<ul style="list-style-type: none">- Lutut tetap ditekuk, lengan dijulurkan jauh ke bawah.	




		<ul style="list-style-type: none"> - Tarik kembali dengan cepat sambil menekuk siku dan mengepalkan tangan. Kedua gerakan ini dilakukan dalam 1 hitungan dan ulangi seluruhnya 10 hitungan. Buang nafas waktu lengan ke atas dan tarik nafas pada waktu lengan dijulurkan. - Membungkuk dengan posisi kaki terbuka. Biarkan tubuh menggantung ke bawah dengan kedua tangan di silangkan. 	 
		<ul style="list-style-type: none"> - Sambil menaikkan badan silangkanlah lengan kiri di atas lengan kanan dan sebaliknya silih berganti seperti gerakan menggantung. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Saat kembali ke posisi awal lanjutkanlah gerak menggantung sampai atas kepala - Lalu sekali lagi ke bawah dengan badan tetap berdiri tegak. Lakukan 8 hitungan keatas dan 8 hitungan ke 	

		<p>bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bukalah lengan selebar mungkin sebelum melakukan gerakan menggantung dan usahakan pula untuk tidak menggerakkan anggota tubuh yang lain. Latihan ini sangat baik untuk dada. 	
4	Kelenturan otot lengan	<ul style="list-style-type: none"> - Berdiri kaki dibuka lebar dari pinggul. Lengan lurus ke depan, tangan ditekuk ke luar, dan jari jemari dilipat ke dalam 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ayunkan lengan kanan secara diagonal ke belakang melewati kepala, sementara lengan kiri diayunkan pula secara diagonal ke bawah lalu ke belakang. Jadi dada dibuka dengan tarikan diagonal. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ayunkan kedua lengan ke posisi awal. Kedua gerakan ini dilakukan dalam 1 hitungan. Ulangi gerakan awal dan 	

		kedua untuk ke arah kanan. Lakukan seluruh gerakan ini masingmasing 8 hitungan	
		<ul style="list-style-type: none"> - Kebalikannya, ayunkan lengan kiri ke atas, lengan kanan ke bawah lalu ke belakang 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ayunkan kedua lengan ke posisi awal. Kedua gerakan ini dilakukan dalam satu hitungan. Ulangi gerakan (dua kali ke arah kiri) - Lakukan seluruh gerakan ini masing-masing 8 hitungan - 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Buang nafas waktu kedua lengan digerakan ke luar. Tarik nafas waktu kedua tangan bertemu dihadapanmu 	
5	Kelenturan		




otot punggung, paha, dan lutut	<ul style="list-style-type: none"> - Lutut lurus jatuhkan kepala ke depan, bungkukkan tulang punggung ke depan sedikit demi sedikit dan biarkan lengan tetap terkulai. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Usahakan kedua tangan menyentuh lantai selama 4 hitungan. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Tekuk lutut dan letakkan tangan di lantai - Kemudian luruskan lutut tanpa menggeser posisi tangan. Gerakan menekuk dan meluruskan lutut ini adalah 1 hitungan. Lakukan dalam 8 hitungan. - Nafas dibuang pada waktu lutut di luruskan, tarik nafas pada waktu lutut di tekuk 	 
	<ul style="list-style-type: none"> - Tarik kaki kanan ke depan sedang kaki 	

		<p>kiri lurus ke belakang, jangan sampai menekuk. Kedua tangan di lantai di kedua sisi kaki kanan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hetakkan badan ke depan sebanyak 4 hitungan. Rasakan tarikan otot pada pinggul dan paha kiri depan. Perhatikan agar tumit rapat ke lantai. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ayunkan badan sedemikian rupa agar kaki kanan lurus dan telapaknya menekuk ke atas. Tarik dada mendekati lutut (setidaknya usahakan begitu) sebanyak 4 hitungan. - Ulangi gerakan 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Sekarang letakkan ujung kaki kanan di lantai dan tarik badan lebih jauh ke depan, tahan selama 8 hitungan sambil kaki yang dibelakang tetap lurus. - Tarik kaki kanan ke belakang, ganti kaki kiri di depan dan ulangi ketiga gerakan dalam posisi ini. - Tarik nafas dan buanglah nafas dengan leluasa pada 	

		<p>waktu meluruskan kaki mengayunkan badan</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Rapatkan kedua kaki, lutut diluruskan. Bungkukkan dan tahan badan bagian atas, sambil memegang pergelangan kaki. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Sekarang lengkungan punggung sambil mengangkat kepala dan dagu ke atas selama 4 hitungan. - Dengan dada semakin dijauhkan, lengkungan punggung semaksimal mungkin dan naikkan pantat selama 4 hitungan. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Bungkukkan tubuh 	

		kembali. Ulangi gerakan secara berturut – turut.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Bungkukan badan ke bawah. Lutut di tekuk, biarkan lengan dan bahu rileks. Perlahan tegakkan badan kembali 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Akhiri posisi latihan dengan berdiri tegak, perut ditarik, pantat dikencangkan, pinggul ditarik keatas. 	
6	Kelenturan Pinggang dan Paha Bagian	<ul style="list-style-type: none"> - Duduklah di lantai. Buka kaki selebar mungkin dan tariklah ujung-ujung jari kaki sejauh 	







Dalam		<p>mungkin ke luar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tarik badan ke kanan sambil berusaha mendekatkan telinga ke arah kaki. Lengan kiri ditarik ke kanan atas sementara lengan kanan dengan gemulai ditekuk ke depan. Lenturkanlah tubuh ke kanan bawah sebanyak 8 hitungan. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ulangi gerakan ke kiri, sebanyak 8 hitungan. - Ulangi latihan ini 6 hitungan ke kanan dan ke kiri. - Waktu melenturkan tubuh ke samping, usahakan agar pinggul yang berlawanan tetap di lantai. - Ulurkan lengan sejauh mungkin ke samping. - Buang nafas waktu menarik, ambil nafas pada waktu mengendurkan gerakan sebelum melenturkan ke bawah lagi. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Letakkan tangan di kedua sisi kaki kanan, turunkan 	
			

		<p>badan ke bawah. Rapatkan dada ke lutut, bungkukkan badan dalam 8 hitungan.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Dengan kedua tangan tetap di lantai 'berjalanlah' ke sebelah kiri dalam 4 hitungan. Pertahankan agar badan atas serendah mungkin mendekati lantai. Letakkan kedua tangan di sisi kaki kiri dan tariklah badan atas ke bawah sampai dada merapat di lutut, lakukan dalam 8 hitungan. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - 'Berjalanlah' ke depan kembali. Tariklah tubuh serendah mungkin dengan kedua tangan di lantai untuk menyangga. - Ujung-ujung jari lurus, membungkuklah sebanyak 8 hitungan - Rentangkanlah kaki lebih lebar lagi, telapak kaki di tarik ke atas pelan-pelan sebanyak 8 hitungan. - Bernafaslah dengan teratur 	



		<ul style="list-style-type: none">- Duduklah di lantai dengan kaki dirapatkan dan badan tegak.- Raihlah ujung jari kaki kalau dapat, bila tidak cukup sampai pergelangan atau betis saja.- Tekuklah kaki ke atas sekeras mungkin sampai tumit terangkat dari lantai.- Bungkukkan badan serendah mungkin. Jika terlalu sukar lutut boleh di tekuk. Tahan sampai 10 hitungan.- Tarik nafas dalam-dalam waktu mulai, lalu buang nafas sebanyak mungkin waktu badan	

		membungkuk untuk mengendurkan rentangan.	
--	--	--	--

Tabel 2.3 Gerak Pendinginan Dalam Olah Tubuh

No	Gerak	Langkah-Langkah Gerak	Gambar
1	Pendinginan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaring lurus di lantai, tarik kedua kaki hingga menekuk, tekan telapak kaki satu sama lain dan turunkan paha ke lantai. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Rileks dan kendurkan paha bagian dalam. - Tarik kedua lutut ke dada 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Angkat pinggul ke atas, pantat disangga kedua tangan. Tekuk lutut diatas kepala. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Rentangkan kaki 	

		<p>melewati kepala sejauh mungkin dengan ujung jari lurus meruncing hingga kaki menyentuh lantai. Sangga pantat dengan kedua tangan, tahan posisi ini 1 atau 2 menit kalau dapat.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Jatuhkan lutut di samping telinga dan tahan selama satu menit. 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Rentangkan kedua kaki seperti sebelumnya dan pegang pergelangan kaki dengan tangan - Turunkan pinggul pelan-pelan. Kendalikan kecepatan dengan memegang pergelangan kaki dan tarik kedua kaki melewati kepala. 	 
		<ul style="list-style-type: none"> - Waktu pantat menyentuh lantai, kedua kaki 	

		<p>diregangkan lurus ke atas.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Peluk kedua lutut dan tarik ke dada sekuat mungkin 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Rentangkan kaki dan lengan membujur sejauh mungkin - Posisi ini merupakan latihan merentangkan tubuh yang terbaik. Tulang punggung ditarik hingga tenaga vital mengalir bebas, karena dagu yang menekan ke dada akan merangsang kelenjar gondok di dasar leher. Kelenjar inilah yang mengatur metabolisme anda. - Lakukan posisi ini jika anda sudah merasa lelah. Bertahanlah selama 2 menit turunkan kembali dengan perlahan-lahan. 	

Sumber : Drs. Sidik Nugroho BP, M.Sn. (2013) dalam buku Olah Tubuh 2 dengan modifikasi penulis.


2.5 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. 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 2.4 Gambar Gerak Dasar Tari *Sigeh Penguten*

No.	Nama Gerak	Deskripsi	Gambar
1.	<i>Lapah tebeng</i>	Gerak jalan ke depan dengan kaki kanan lebih dulu melangkah. Motif gerak ini digunakan pada awal dan akhir tarian.	
2.	<i>Seluang mudik</i>	Motif gerak yang dipakai pada pergantian posisi gerak. 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.	<i>Kilat mundur</i>	Gerakan pergelangan tangan diikuti dengan jari-jari yang dilakukan dengan cepat	
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 ke arah sudut atas dan tangan kiri di depan dada di dorong bersamaan dan melakukan gerakan ukel. Hitungan 2x8.	
8.	<i>Tolak tebeng</i>	Tangan ditekuk di depan dada, dan tangan lainnya diluruskan di samping. Arah pandangan mengikuti tangan yang lurus ke samping, dan disertai gerakan kaki <i>giser</i> .	

9.	<i>Mampah biyas</i>	Gerak berjalan dengan posisi telapak tangan menengadah ke atas sejajar bahu, dan langkah kaki kedepan sejalan dengan tubuh mengikuti arah kaki hitungan 1x8.	
10.	<i>Belah Hui</i>	Kedua pergelangan tangan melakukan gerak ukel ke arah dalam.	
11.	<i>Lipetto</i>	Tangan melakukan <i>ukel</i> sambil mengubah arah hadap. Sikap badan mendak.	

12.	<i>Samber Melayang</i>	Kedua tangan digerakan ke depan dengan posisi ditekuk, lalu diayun diangkat setinggi bahu kemudian diluruskan ke samping kanan dan kiri.	
-----	------------------------	--	---

(Foto: Ghaluh Tasya, 2018)

2.6 Sanggar Tari

Sanggar merupakan tempat mendidik keterampilan anak yang diselenggarakan sesuai dengan metode lembaga itu sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:994) sanggar ialah: 1). Tempat pemujaan yang terletak di pekarangan rumah, 2). Tempat kegiatan seni (tari, musik, lukis, dll). Dengan adanya sanggar, maka keterampilan anak dapat lebih terarah. Tidak hanya itu, sanggar juga dapat melatih keberanian anak, belajar bersosialisasi, membangun kepercayaan diri, disiplin, konsisten dalam aktifitas, serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk melatih mental anak. Anak yang sejak dini diajarkan untuk mengikuti beberapa kegiatan positif secara otomatis mampu melatih sensor motorik dan kinerja tubuh, sehingga di kemudian hari anak diharapkan dapat melakukan banyak pekerjaan ketika sudah dewasa.

Dari berbagai karya seni, yang memerlukan perpaduan rasa, gerak, irama, ketepatan, kecepatan dan tubuh ialah Tari. Oleh karena itu, seseorang

dapat dikatakan menari apabila ia menggerakkan badan atau tubuh untuk menggambarkan apa yang diinginkan oleh penari itu sendiri.

Sanggar tari merupakan lembaga nonformal mandiri yang didirikan oleh personal dengan sistem pembelajaran yang dibuat oleh pemimpin dan kepengurusan sanggar. Perkembangan sanggar tari ditentukan oleh minat masyarakat dalam menari. Dewasa ini, banyak sanggar yang berkembang di berbagai daerah. Oleh karena itu, dalam mendirikan sanggar pengurus harus mengetahui kebutuhan dan minat masyarakat agar sanggar dapat terus berkembang. Dengan memperkerjakan pengajar yang memiliki potensi dan keahlian sesuai dengan keahlian tari masing-masing. Contohnya tari tradisi yaitu tari gaya Jawa, Sumatera, Kalimantan, Papua, tari tradisional kreasi, dan lain-lain. Contoh tari lainnya yaitu Hip Hop, Salsa, Olah Tubuh, dan lain-lain. Tidak hanya itu, sanggar juga harus didukung dengan fasilitas yang lengkap agar peserta didik agar dapat menarik minat masyarakat.

Dengan adanya sanggar tari maka kebudayaan dalam negeri akan terus terjaga dan tetap lestari. “Kebudayaan adalah salah satu konteks yang sangat penting dalam pendidikan, sangat penting dalam rangka membentuk atmosfer akademik. Sedangkan ilmu Kebudayaan adalah ilmu pengetahuan yang dapat memberikan pencerahan dalam rangka menemukan model-model reproduksi kebudayaan bagi martabat manusia, kemakmuran dan keamanan, kesejahteraan serta keadilan” (Sudjarwadi, 1:2007). Dengan kesadaran dan kemajuan di era globalisasi diharapkan para pemuda mampu memahami dan mengembangkan konteks sosial dan konteks budaya terutama karya seni.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan sesuatu dan memiliki pernyataan yang jelas mengenai permasalahan yang dihadapi, hipotesis yang spesifik, dan informasi detail yang dibutuhkan (Sugiyono, 2012:6). Jenis penelitian deskriptif kualitatif biasanya digunakan sebagai pemecahan masalah yang digunakan untuk menyelidiki dan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang tampak. Penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan penerapan teknik olah tubuh serta peningkatan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tari menggunakan teknik olah tubuh di sanggar Bunga Mayang. Pada penelitian ini peneliti hanya memotret apa yang terjadi pada diri objek atau wilayah yang diteliti, kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas dan apa adanya.

Desain penelitian yang digunakan yaitu.

1. Menentukan lokasi penelitian.
2. Melakukan wawancara sekaligus permohonan izin penelitian dengan pemilik Sanggar Bunga Mayang.

3. Melakukan observasi pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung pada pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang, yang diamati yaitu: penerapan teknik olah tubuh serta hasil belajar setelah diterapkan pembelajaran olah tubuh.
4. Dokumentasi dilakukan selama proses observasi berlangsung baik berupa foto ataupun video.

3.2 Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data didapat dan diperoleh. Secara umum sumber data dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis yang disingkat dengan 3P yaitu; *Person* (orang), *Paper* (kertas), dan *Place* (tempat) dan sebagainya tempat berlangsungnya suatu kegiatan yang berhubungan dengan data penelitian (Arikunto, 2013:172). Sumber data peneliti dalam penelitian ini adalah.

1. *Person* (orang)

Sumber data *person* diperoleh dari pelatih di Sanggar Bunga Mayang dan peserta didik yang berjumlah 8 siswa perempuan.

2. *Paper* (kertas)

Sumber data *Paper* diperoleh dari kepustakaan berupa buku tahapan pembelajaran Olah Tubuh.

3. *Place* (tempat)

Sumber data *Place* didapat dari lokasi penelitian yaitu sanggar Bunga Mayang yang beralamatkan di Jl. Pelita 1 No. 15, Labuhan Ratu, Tanjung Karang, Bandar Lampung berupa data sanggar, keadaan

sanggar, beserta foto dan video proses penerapan teknik olah tubuh serta hasil belajar setelah diterapkan pembelajaran olah tubuh.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data untuk penelitian ini menggunakan beberapa cara, observasi, wawancara, dan dokumentasi.

3.3.1 Observasi (pengamatan)

Pengamatan atau Observasi adalah kegiatan pengambilan data untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran (Kunandar, 2011:143). Pengamatan sangat cocok dilakukan dalam penelitian kualitatif untuk merekam perilaku, aktivitas, dan proses lainnya.

Metode ini dipilih karena dalam penelitian ini sangat diperlukan data yang valid, dengan diadakannya observasi langsung maka sebagai peneliti akan dapat mengumpulkan data yang nyata sesuai dengan kenyataan.

Observasi dilakukan berpedoman pada pengamatan terhadap:

1. Hasil pra penelitian dari 8 peserta didik di sanggar Bunga Mayang, seluruh siswa tidak mampu menggerakkan tarian *sigeh penguten* dengan benar dan tepat.
2. Proses aktivitas pada saat melakukan latihan olah tubuh.
3. Teknik gerak yang dipelajari pada saat latihan olah tubuh.
4. Proses kegiatan peserta didik 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 setelah mempelajari olah tubuh.

Observasi penelitian ini adalah observasi partisipan yang dilakukan di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung untuk memperoleh data dalam pembelajaran seni tari dengan menggunakan olah tubuh serta pengamatan dalam proses pembelajaran.

3.3.2 Wawancara

Wawancara adalah pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara verbal kepada orang-orang yang dianggap dapat memberikan penjelasan atau informasi mengenai hal-hal yang dipandang perlu dan memiliki relevansi dengan permasalahan (Kunandar, 2011: 157). Metode ini dipilih karena dalam pengambilan data diperlukan adanya komunikasi langsung dengan narasumber, agar semua pertanyaan dalam penelitian dapat terjawab, tanpa wawancara penelitian akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan bertanya langsung kepada responden. Pada penelitian ini, pada saat pra penelitian, peneliti mewawancarai 5 pemilik sanggar tari di Bandar Lampung (Sanggar Gardance Story, Sanggar Kampung Budaya, Sanggar Sapta Budaya, Sanggar Bunga Mayang, dan Sanggar Pesona Budaya) dan pada saat penelitian, peneliti mewawancarai pemilik sekaligus pelatih di Sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.

3.3.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah data-data tertulis, gambar atau video yang ada situasi sosial yang dibutuhkan peneliti, sebagai pendukung datanya dalam mengemas laporan penelitian (Mukhtar, 2013:109). Metode ini dipilih agar peneliti bisa mengumpulkan bukti real yang memperkuat pembuktian hasil penelitian. Dokumentasi berupa foto dan video selama proses wawancara, observasi dan saat proses pembelajaran.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Pada penelitian ini, instrumen utamanya adalah peneliti sendiri. Peneliti bertindak mengumpulkan data-data penelitian dengan melakukan pengamatan dan terjun langsung ke lapangan. Pada penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama dan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa panduan observasi, panduan wawancara, dan panduan dokumentasi:

- a. Panduan observasi, yaitu berupa lembar penilaian praktik saat dilaksanakan pembelajaran tari *sigeh penguten* dengan menggunakan teknik olah tubuh, serta pengamatan penerapan teknik olah tubuh dalam pembelajaran tari di sanggar Bunga Mayang.

Berikut adalah panduan observasi dalam penelitian ini.

Tabel. 3.1. Panduan Observasi Pelaksanaan Teknik Olah Tubuh Pada Peserta Didik

Pertemuan :

No	Indikator	Sub Indikator	Ya	Tidak
1	Kekuatan	Sebelum memulai latihan pelatih memberikan penjelasan bentuk latihan kekuatan		
		Pelatih memberikan beban latihan yang berat kepada penari		
		Pelatih memberikan latihan rintangan		
2	Daya Tahan	Setiap latihan pelatih menanyakan keadaan tubuh penari		
		Pelatih melihat kondisi penari pada saat latihan		
		Pelatih melihat atau mempertimbangkan sarana dan prasarana sebelum melakukan latihan		
		Pelatih mempertimbangkan lama latihan		
3	Kecepatan	Sebelum memulai latihan pelatih menyuruh jogging		
		Pelatih memberikan bentuk latihan lari zig-zag		
		Pelatih mempertimbangkan faktor-faktor latihan kecepatan pada latihan		
4	Kelenturan	Sebelum latihan pelatih memberitahukan faktor-faktor latihan reaksi		
		Pelatih memberikan rangsangan pada latihan		
		Pelatih memberikan pemanasaan		
5	Koordinasi	Pelatih memberikan latihan koordinasi yang sesuai dengan tujuan		
		Pelatih menggabungkan latihan yang satu		

		dengan yang lainnya		
6	Keseimbangan	Pelatih menjelaskan faktor-faktor latihan keseimbangan sebelum latihan		
		Pelatih memberikan bentuk latihan keseimbangan		
7	Ketepatan	Pelatih memberikan tujuan latihan ketepatan sebelum memulai latihan		
		Pelatih memberikan latihan aksi dan reaksi pada latihan		

Sumber : Drs. Sidik Nugroho BP, M.Sn. (2013) dalam buku Olah Tubuh 2 dengan modifikasi penulis.

- b. Panduan wawancara, yaitu berupa lembar yang berisi panduan pertanyaan pemilik sanggar tari Bunga Mayang Bandar Lampung .

Berikut adalah panduan wawancara kepada pemilik sanggar :

1. Apakah bapak melaksanakan kegiatan olah tubuh?
2. Apakah kegunaan dari pelatihan oleh tubuh yang bapak lakukan?
3. Berapa banyak peserta didik yang ada di sanggar bapak?
4. Bagaimana bapak/ibu mengajarkan pembelajaran tari di sanggar ?
5. Bagaimanakah bapak mengajarkan olah tubuh di sanggar ini?

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, memilih data yang penting kemudian membuat kesimpulan (Sugiyono, 2012:244). Teknik analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan panduan pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam data primer dan data sekunder yaitu:

a. Data Primer:

1. Lembar pengamatan pertemuan pertama sampai dengan keenam dari pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung;
2. Foto dan video proses pelaksanaan pembelajaran Olah Tubuh disanggar Bunga Mayang Bandar Lampung;
3. Foto dan rekaman hasil wawancara dengan pemilik sanggar dan pelatih sanggar di Bandar Lampung.

b. Data Sekunder:

1. Daftar nama peserta didik di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung;
2. Data mengenai profil sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung untuk memperoleh informasi tentang gambaran umum dan keadaan

sanggar;

3. Daftar riwayat hidup narasumber penelitian.

2. Reduksi Data

Data-data yang telah dikumpulkan diatas kemudian direduksi, dipilih data yang pokok kemudian dikualifikasikan sesuai dengan kebutuhan dalam menjawab rumusan masalah. Data yang direduksi adalah lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.

3. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan menjabarkan data-data yang telah direduksi secara deskriptif melalui kata-kata dan kalimat mengenai pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bandar Lampung.

4. Verifikasi Data

Verifikasi data dalam penelitian ini dilakukan dengan membentuk sebuah hipotesis (jawaban sementara yang bersifat praduga) tentang gambaran pembelajaran olah tubuh berdasarkan data dan fakta yang ada dan kemudian diuji kebenarannya menggunakan fakta empirik (bukti) yang ada berupa laporan hasil observasi yang didapat dari lembar observasi juga bukti dokumentasi pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung.

5. Penarikan Kesimpulan

Data mengenai pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung dideskripsikan dalam penyajian data, selanjutnya dianalisis untuk memperoleh kesimpulan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan pembelajaran olah tubuh di sanggar Bunga Mayang Bandar Lampung pada pembelajaran tari Sigeh Penguten dilaksanakan dengan berdasarkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, serta kelenturan. Diberikannya materi tentang kekuatan dikarenakan pada gerakan – gerakan yang ada pada tarian ini membutuhkan sekali kekuatan kaki untuk melakukan gerakan *mendak*. Lalu pada tarian ini juga membutuhkan aspek ketahanan, dimana pada tarian ini diharuskan memiliki fisik yang kuat karena memiliki durasi tari yang cukup lama. Pada tarian ini juga membutuhkan keseimbangan, dimana pada tarian ini memiliki gerakan yang juga mengharuskan menjaga keseimbangan badan, contohnya pada gerakan *mampah biyas*. Pada tarian ini juga membutuhkan sekali aspek kelenturan , dikarenakan pada tarian ini mengharuskan dapat melakukan gerakan ukel dan juga mengharuskan para penari menarikan tarian ini dengan lemah gemulai. Dan yang terakhir ketepatan dimana pada setiap tarian termasuk tari *sigeh penguten* ini para penari diharuskan mampu mengetahui ketukan atau tempo pada tarian.

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. Pembelajaran olah tubuh dimaksudkan menjadi dasar atau *basic* bagi seorang penari di sanggar Bunga Mayang untuk menarikan satu tarian. Pelatih menerapkan pembelajaran olah tubuh secara berulang-ulang dan terus menerus dengan menitikberatkan pada ketujuh aspek tersebut dalam pemilihan materi gerak olah tubuh yang hendak disampaikan.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan data di atas, terdapat beberapa saran untuk peningkatan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh diantaranya:

1. Bagi Sanggar disarankan agar berupaya untuk meningkatkan mutu perbaikan dalam melaksanakan pembelajaran terutama dalam materi pembelajaran olah tubuh.
2. Bagi pelatih, agar dapat meningkatkan pelaksanaan pembelajaran dengan materi yang lebih menarik dan variatif. Diharapkan materi tersebut dapat mampu meningkatkan kualitas dan kemampuan menari peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulhak, Ishak. 2012. *Penelitian Tindakan Dalam Pendidikan Nonformal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hidayat, Robby. 2011. *Koreografi Dan Kreativitas : Pengetahuan Dan Petunjuk Praktikum Koreografi*. Yogyakarta: Kendil Media Pustaka Indonesia
- Santoso, S. 2010. *Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh..* Surakarta: Institut Seni Indonesia Surakarta
- Karima Falastin, Karim (2016) *Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School*. Jurnal Seni Tari Yogyakarta. Vol 1, No.1 Yogyakarta
- Kunandar. 2011. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Bandung : PT. Rajagrafindo Persada.
- Mustofa H, Kamil. 2011. *Pendidikan Non Formal*. Bandung: Alfabeta
- Mustika, I Wayan. 2012. *Teknik Dasar Gerak Tari Lampung*. Bandar Lampung: AURA
- Nugroho, Sidik. 2013. *Olah Tubuh 2*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan
- Santoso, S. 2010. *Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh..* Surakarta: Institut Seni Indonesia Surakarta
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta: Karawitan Indonesia
- Sudjarwadi. 2007. *Peran Budaya Dalam Atmosfir Akademik Bermutu Tinggi*. Yogyakarta: FIB Universitas Gadjah Mada
- Sumantri, M. 2015. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-Undang .Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- UNILA. 2017. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Lampung : UNILA