

ABSTRAK

PENERAPAN OLAH TUBUH DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TARI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Destina Putri Rahayu

Olah tubuh merupakan jenis latihan yang melibatkan gerak pemanasan hingga gerak peregangan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh untuk mempersiapkan siswa dalam menari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Sumber data pada penelitian diambil dari pelatih tari dan peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran olah tubuh yang dilakukan dengan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Pemanasan dimaksudkan untuk mengendorkan otot-otot tubuh. Gerak inti merupakan gerak pokok yang mendasar dari tujuan olah tubuh, dan pendinginan berguna untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh.

Kata Kunci: Olah tubuh, Ekstrakurikuler, Tari.

ABSTRACT

APPLICATION OF BODY EXERCISE IN ACTIVITIES EXTRACURRICULAR DANCE IN HIGH SCHOOL AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG

By

Destina Putri Rahayu

Body exercise is a type of exercise that involves warm-up movements to stretch movements perform by the muscles of the body to prepare students for dancing. This research aims to describe "How body exercise is applied in dance extracurricular activities at SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung." Utilizing a qualitative approach, this investigation. Dance instructors and students served as the study's primary data sources. Data collection techniques used is observation, interviews, documentation, and questionnaire used as data gathering methods. The methods of data analysis employ are data reduction, data display, and conclusion-making. According to the study's findings, SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung implemented learning sports, specifically warming up, core exercises, and cooling down. Warming is intended to relax the muscles of the body, core movement is a fundamental staple movement of the body's exercise goals, and cooling is useful for refreshing the condition of the body.

Keyword: Body exercise, Extracurricular, Dance.