

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

Skripsi

Oleh :

**DESTINA PUTRI RAHAYU
NPM 1713043021**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

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

Oleh :

Destina Putri Rahayu

Skripsi

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

Pada

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

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.

Judul Skripsi : **PENERAPAN OLAH TUBUH DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TARI DI SMA AL-AZHAR 3BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Destina Putri Rahayu**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713043021**

Program Studi : **Pendidikan Tari**

Jurusan : **Pendidikan Bahasa dan Seni**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing,**

Afrizal Yudha Setiawan, M.Pd.
NIP 19930429 201903 1 017

Dr. Fitri Daryanti, S. Sn., M. Sn
NIP 19801001 200501 2 002

2. **Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni**

Dr. Nurlaksana Eko Rusminto, M.Pd.
NIP 19640106 198803 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Afrizal Yudha Setiawan, M.Pd.**



Sekretaris : **Dr. Fitri Daryanti, S. Sn., M. Sn**



Anggota : **Amelia Hani Saputri, S.Pd., M.Pd**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si
NIP 19651230 199111 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **09 Februari 2023**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Destina Putri Rahayu
Nomor Pokok Mahasiswa : 1713043021
Program Studi : Pendidikan Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai pernyataan penyelesaian pada universitas atau institut lain.



Destina Putri Rahayu
NPM 1713043021

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Destina Putri Rahayu dilahirkan di Tanjung Karang Bandar Lampung pada tanggal 3 Desember 1999, sebagai anak pertama dari bapak Fajar Yusuf dan Ibu Ida Yanti. Tahun 2011 telah menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 7 labuhan Dalam, Menggala Kabupaten Tulang Bawang, melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Menggala dan lulus pada tahun 2014. Tahun 2017 lulus dari pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Menggala Tulang Bawang. Pada tahun 2017 terdaftar sebagai mahasiswi Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Program Studi Pendidikan Tari Fakultas keguruan dan Ilmu Pendiidkan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswi, penulis mengikuti berbagai organisasi di antaranya Ikatan Maha Peserta Didik Seni Tari (IMASTAR) pada tahun 2018 sebagai Anggota. Bulan Januari hingga Februari 2022 melaksanakan penelitian di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).

MOTTO

Sesungguhnya ALLAH SWT, tidak akan mengubah keadaan suatu kaum
sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri
(*Ali bin Abi Thalib*)

Rahasia kesuksesan adalah mengetahui orang lain yang belum mengetahui
(*Aristotle onassis*)

Jangan pergi mengikuti kemana jalan untuk mencapai tujuan,
Buat jalanmu sendiri dan tinggalkan jejak
(**Ralph waldo Emerson**)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala Puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam yang tidak henti-hentinya memberikan rahmat serta nikmat yang tak terhitung. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Allah Muhammad SAW. Karya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti dan cinta kasihku kepada :

1. Bapakku tercinta, yaitu Bapak Fajar Yusuf yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan yang siap sedia untuk mendengarkan keluh kesah aku dan doa serta *support* sehingga aku bisa sampai di titik ini;
2. Ibuku tersayang, yaitu Ibu Ida Yanti yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan dukungan yang tidak terduga dengan mempelajari banyak hal;
3. Keluarga Adik ku yang pertama Dwi Nurul Chopipah Adik ku yang kedua Destika Tri Amanda dan adikku yang terakhir Muhammad Ilham Ramadhan memberikan semangat hidup untukku;
4. Bibi ku yang tersayang Ika Mei Santi terima kasih selama kuliah telah memberikanku tempat tinggal yang nyaman terima kasih untuk *support* nya;
5. Kakekku tercinta Alm. Halusi Ahmad, dan Alm. Suseno terima kasih untuk kasih sayang yang tulus;
6. Nenekku tercinta tersayang Almh. Mastika yang sejak lahir tidak pernah bertemu denganmu ini persembahan untukmu dan Almh. Mustika yang didikan nya keras tapi hasil didikan itu terasa sangat bermanfaat hingga detik ini;
7. Almamater tercinta Universitas Lampung.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat 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 Tari, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Skripsi dengan judul **“Penerapan Olah Tubuh dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”**. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan peranan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia, D. E. A., IPM. selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Dr. Nurlaksana Eko Rusminto, M. Pd.. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Universitas Lampung;
4. Agung Kurniawan, S. Sn., M. Sn. selaku ketua Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung;
5. Dr. I Wayan Mustika, M. Hum. selaku pembimbing akademik Pendidikan Tari Universitas Lampung;
6. Afrizal Yudha Setiawan, M. Pd. selaku pembimbing 1 atas kesabaran, bimbingan dan masukannya kepada penulis;
7. Dr. Fitri Daryanti, S. Sn, M. Sn. selaku pembimbing 2 atas kesabaran, bimbingan, dan masukannya kepada penulis;
8. Amelia Hani saputri S. Pd, M. Pd. selaku pembahas atas wawasan dan masukannya kepada penulis;

9. Ibu dan bapak dosen Program Studi Pendidikan Tari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
10. Keluarga besar Pendidikan Tari serta seluruh Staff dan bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
11. Ridho Amalgrah S.Pd. selaku guru Seni Budaya di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung;
12. Seluruh guru dan staff SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung atas diberikan izin dalam pelaksanaan penelitian;
13. Sahabatku tempat berkeluh kesah semasa kuliah Mahesa Farda Illa, Mega Suci Lestari terimakasih atas dukungan dan menjadi pelipur lara pahit manis perkuliahan;
14. Kepada sahabatku Ovelinda Nabila Putri terima kasih tetap berjuang bersama selama 11 tahun ini keluh kesah suka duka tetap bersama;
15. Kepada teman Muhammad Yusuf terima kasih telah sangat sabar dengan ku terima kasih telah menemaniku terima kasih tetap ada dalam susah senangnya;
16. Teman seperjuangan Wahidah Shella, Aji Maewan Atmaji, Robby Saputra, Anastasia Galuh, Resi Aprilisa, Elisa Putri, Carissa Noviyandari, Feri Setiawan, Diana Kusuma Putri, Nike Ramadhini, Mastiani Sepfitri yang telah berjuang bersama dengan pengalaman proses yang kita lalui;
17. Teman Kuliah Kerja Nyata (KKN) Abel, tiur, april, hanif, luthfi dan bren terima kasih untuk pengalaman berharganya;
18. Keluarga besar Mahapeserta didik Pendidikan Tari Angkatan 2010-2017, terimakasih telah menjadi keluarga dan mewarnai perkuliahan, kebersamaan dan kekeluargaannya;

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi yang membaca.

Bandar Lampung,

Penulis

Destina Putri Rahayu
NPM 171304302

DAFTAR ISI

	Halaman
SANWACANA	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.5.1 Objek Penelitian	4
1.5.2 Subjek Penelitian	4
1.5.3 Lokasi Peneliian	4
1.5.4 Waktu Penelitian	4
II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu	6
2.2 Pembelajaran	8
2.3 Ektrakurikuler.....	9
2.4 Olah Tubuh.....	9
2.4.1 Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh	11
2.4.2 Pelaksanaan Latihan Olah Tubuh.....	11
2.4.2.1 Latihan Pemanasan	12
2.4.2.2 Latihan Inti	12
2.4.2.3 Latihan Penutup	13
2.5 Gerak Olah Tubuh	13
2.6 Kerangka Berfikir	25
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	26
3.1.1 Tahap Persiapan	27
3.1.2 Tahap Pelaksanaan	27

3.2	Sumber Data.....	28
3.3	Teknik Pengumpulan Data.....	28
	3.3.1 Observasi.....	29
	3.3.2 Dokumentasi.....	29
	3.3.3 Wawancara.....	30
	3.3.4 Angket (Kuisisioner).....	30
3.4	Intrumen Penelitian.....	31
	3.4.1 Panduan Observasi.....	31
	3.4.2 Panduan Wawancara.....	32
	3.4.3 Panduan Dokumentasi.....	32
	3.4.4 Angket (Kuisisioner).....	33
3.5	Teknik Keabsahan Data.....	34
3.6	Teknik Analisis Data.....	34
	3.6.1 Reduksi Data.....	35
	3.6.2 Penyajian Data.....	35
	3.6.3 Penarikan Kesimpulan.....	35

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
4.2	Keadaan Peserta Didik.....	37
4.3	Visi, Misi, dan Tujuan SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung....	37
	4.3.1 Visi SMA Al-Azhar Bandar Lampung.....	37
	4.3.2 Misi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	37
4.4	Sarana dan Prasarana.....	38
4.5	Biodata Ekstrakurikuler Tari SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	38
4.6	Persiapan Penelitian.....	38
4.7	Hasil Penelitian.....	39
	4.7.1 Pelaksanaan Pertemuan Pertama.....	39
	4.7.1.1 Deskripsi Pertemuan Pertama.....	39
	4.7.1.2 Pembahasan Pertemuan Pertama.....	41
	4.7.2 Pelaksanaan Pertemuan Kedua.....	42
	4.7.2.1 Deskripsi Pertemuan Kedua.....	42
	4.7.2.2 Pembahasan Pertemuan Kedua.....	44
	4.7.3 Pelaksanaan Pertemuan Ketiga.....	46
	4.7.3.1 Deskripsi Pertemuan Ketiga.....	46
	4.7.3.2 Pembahasan Pertemuan Ketiga.....	47
	4.7.4 Pelaksanaan Pertemuan Keempat.....	49
	4.7.4.1 Deskripsi Pertemuan Keempat.....	49
	4.7.4.2 Pembahasan Pertemuan Keempat.....	51
	4.7.5 Pelaksanaan Pertemuan Kelima.....	53
	4.7.5.1 Deskripsi Pertemuan Kelima.....	53
	4.7.5.2 Pembahasan Pertemuan Kelima.....	54
	4.7.6 Pelaksanaan Pertemuan Keenam.....	56
	4.7.6.1 Deskripsi Pertemuan Keenam.....	56
	4.7.6.2 Pembahasan Pertemuan Keenam.....	58
	4.7.7 Pelaksanaan Pertemuan Ketujuh.....	60
	4.7.7.1 Deskripsi Pertemuan Ketujuh.....	60

4.7.7.2 Pembahasan Pertemuan Ketujuh	61
4.7.8 Pelaksanaan Pertemuan Kedelapan	63
4.7.8.1 Deskripsi Pertemuan Kedelapan.....	63
4.7.8.2 Pembahasan Pertemuan Kedelapan	64
4.8. Temuan	66

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Waktu penelitian.....	5
2.1. Gerak pemanasan olah tubuh	13
2.2. Gerak inti dalam olah tubuh	17
2.3. Gerak pendinginan dalam olah tubuh	22
3.1. Panduan observasi pelaksanaan teknik olah tubuh pada peserta didik	31
3.2. Panduan wawancara dalam pelaksanaan olah tubuh pada pembelajaran ekstrakurikuler tari.....	32
3.3. Kuisisioner minat belajar peserta didik terhadap ekstrakurikuler tari.....	33
4.1. Keadaan peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	37
4.2. Sarana dan prasarana di Sekolah SMA AL Azhar 3 Bandar Lampung	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Skema kerangka berfikir penelitian	25
4.1. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung	36
4.2. Persiapan olah tubuh	39
4.3. Peserta didik melakukan pemanasan	40
4.4. Peserta didik berlatih gerak kuda-kuda.....	42
4.5. Peserta didik berlatih gerak ukel	42
4.6. Peserta didik melakukan pemanasan	44
4.7. Peserta didik berlatih gerak koordinasi.....	45
4.8. Peserta didik berlatih gerak keseimbangan.....	45
4.9. Peserta didik melakukan pemanasan	47
4.10. Peserta didik melakukan gerak ketahanan tubuh.....	48
4.11. Peserta didik melakukan gerak kecepatan.....	49
4.12. Peserta didik melakukan gerak pemansan.....	50
4.13. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh kekuatan.....	51
4.14. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh ketahanan	52
4.15. Peserta didik melakukan gerak pemanasan.....	54
4.16. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh.....	55
4.17. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh.....	56
4.18. Peserta didik melakukan pemanasan	57
4.19. Peserta didik melakukan gerakolah tubuh.....	59
4.20. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh.....	59
4.21. Peserta didik melakukan gerak pemanasan.....	61
4.22. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh.....	62
4.23. Peserta didik melakukan gerak pemanasan.....	64
4.24. Peserta didik melakukan gerak olah tubuh.....	65

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan melalui seni pada hakikatnya merupakan proses pembentukan manusia melalui seni. Pendidikan seni secara umum berfungsi untuk mengembangkan kemampuan setiap anak (peserta didik) menemukan pemenuhan dirinya dalam hidup untuk melestarikan warisan budaya memperluas kesadaran sosial dan sebagai jalan untuk pengetahuan (Mustika, 2012: 26). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dimaknai bahwa pendidikan Seni juga diaplikasikan dalam pengajaran. Pengajaran memerlukan pemahaman dan pemahaman memerlukan tarikan yang menarik dan kreatif. Seperti Seni Tari yang pada umumnya sebagai salah satu cara ungkapan ekspresi manusia yang berbentuk gerak tubuh.

Pada jenjang pra sekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas maupun juga umum, pembelajaran seni tari sangat membutuhkan sebuah gerakan tubuh yang sesuai dengan apa yang diinginkan. Gerak tubuh dalam pembelajaran tari memiliki peran yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Tujuan dari pembelajaran dapat tercapai jika proses pembelajaran dalam kegiatan seni tari berjalan dengan benar (Syaiful, 2010: 11).

Olah tubuh bagi seorang penari adalah aktivitas yang dilakukan dengan melakukan susunan latihan yang teratur meliputi otot dan persendian, pada seluruh organ tubuh agar dapat berfungsi baik serta membentuk kualitas gerak. Sebuah karya tari dapat disajikan sesuai konsep garapan, salah satunya berhubungan dengan kematangan teknik tari. Apabila teknik tari tidak matang maka penyajian tari tidak akan dapat mengkomunikasikan konsep garapan kepada

penonton. Inti dari permasalahan teknik pada tari adalah olah tubuh. Oleh karena itu, olah tubuh sangat berperan penting dalam membentuk teknik seorang penari (Indrayuna, 2009: 23).

Olah tubuh jika digunakan untuk tari maka fungsinya lebih luas. Seni tari memerlukan teknik-teknik tertentu dalam bergerak. Gerak tari akan selalu berkembang sesuai dengan keperluan karya. Gerakan yang ada tidak semuanya berada dalam keadaan mudah, untuk itu perlu adanya latihan mengolah tubuh oleh penari, salah satunya kelenturan otot tubuh. Kelenturan otot tubuh dapat terbentuk secara maksimal apabila seorang penari melakukan pemanasan secara rutin. (Setyastuti, 2012: 23).

Olah tubuh memberikan reaksi dan interaksi bagi tubuh itu sendiri dan juga memberi efek bagi kepekaan, kebutuhan bagi objek atau subjek, dengan catatan harus dilakukan secara *continuous* (terus-menerus) dan benar maka berdampak tubuh menjadi lebih mudah melakukan gerak (Setyastuti, 2012: 4). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dimaknai bahwa aksi-reaksi yang muncul pada tubuh akibat adanya kebiasaan melakukan kegiatan olah tubuh, selain menimbulkan kepekaan terhadap tubuh juga menimbulkan kedewasaan tubuh dalam mengatur tingkat ketahanan diri sendiri. Dilakukan secara berlanjut dan berkala agar tubuh terbiasa melakukan hal tersebut dan mendapatkan hasil yang terbaik.

SMA Al-Azhar 3 merupakan salah satu sekolah yang ada di Bandar Lampung. Sekolah tersebut menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi setiap peserta didik. Adapun seni tari menjadi salah satu ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Pembelajaran tari di sekolah memiliki latihan olah tubuh yang rutin dilaksanakan oleh pelatih atau guru, latihan ini dilakukan sebagai salah satu latihan untuk menjaga kondisi fisik siswa ketika menari atau melakukan gerak tari. Pelaksanaan pembelajaran di ekstrakurikuler tari dalam olah tubuh pada tari menggunakan metode demonstrasi, demonstrasi yang dimaksud disini dalam penyampaian materi dengan memperagakan suatu proses atau kegiatan. Karena tujuan utama dari latihan olah tubuh kepada siswa adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alat, sehingga tubuh

telah siap melakukan aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik. Olah tubuh dapat menjadi bahan referensi bagi Guru Seni Tari di AMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, untuk menunjang pembelajaran seni tari.

Pada pencarian data permasalahan sebelumnya dilakukan wawancara pendahuluan. Berdasarkan hasil wawancara di lapangan, proses pembelajaran ekstrakurikuler tari dilakukan dua kali dalam satu minggu. Guru dan peserta didik melakukan latihan rutin seperti biasa pemanasan olah tubuh lalu berlanjut pada latihan gerak tari. Selama ini proses pembelajaran tari pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung menggunakan penerapan olah tubuh, pelatih atau guru memang sudah memahami pengertian serta manfaat dari olah tubuh itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan masalah yang ada di ekstrakurikuler tari yaitu bagaimana penerapan olah tubuh pada pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian pada ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung untuk mengetahui bagaimana penerapan olah tubuh di ekstrakurikuler tari tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu mendeskripsikan bagaimana penerapan olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi guru

hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai alat untuk membantu dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya olah tubuh pada keterampilan gerak dalam tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

2. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan siswa dalam mempraktikkan olah tubuh, sehingga gerakan yang dihasilkan dapat sesuai dengan tarian.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti Hasil peneliti ini bermanfaat dan dapat memperluas wawasan peneliti mengenai pentingnya peranan olah tubuh sebelum mempraktikkan sebuah tarian.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah penerapan olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

1.5.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ada peserta didik yang berjumlah lima orang dan satu guru yang mengajar ekstrakurikuler tari.

1.5.3 lokasi Penelitian

lokasi penelitian ini di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, tepatnya di ruang ekstrakurikuler.

1.5.4 Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan dalam rentang waktu 5 bulan yang dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 1.1. Waktu Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pra Observasi	12 Febuari 2022
2.	Penyusunan Proposal	6 Mei 2022
3.	Pelaksanaan Penelitian	22 Januari 2022
4.	Pengolahan Data	25 Mei 2022
5.	Menyusun Hasil Penelitian	20 juni 2022

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti diantaranya sebagai berikut. Penelitian dengan judul “Pemanfaatan Olah Tubuh terhadap Hasil Pembelajaran TariSigeh PengutenI di SMP 3 Muhamadiyah Bandar Lampung”. Menurut Nufus (2017) peneliti tersebut berfokus pada pemanfaatan olah tubuh terhadap hasil belajar peserta didik. Hasilnya pada penelitian ini di peroleh informasi bahwa hasil pengamatan peserta didik dalam proses pembelajaran TariSigeh Pengutendengan pemanfaatan olah tubuh di SMP Muhamadiyah 3 Bandar Lampung pada aspek wiraga, pada pertemuan pertama hanya 2 peserta didik (25%), pertemuan kedua 3 peserta didik (35%), pertemuan ketiga terdapat 4 peserta didik (50%), pertemuan keempat dan lima terdapat 6 peserta didik (75%), pertemuan keenam 7 peserta didik (87,5%), pertemuan ketujuh dan delapan 8 peserta didik (100%). Yang berarti di setiap pertemuan akibat adanya pemanfaatan olah tubuh kemampuan peserta didik meningkatkan dalam pembelajaran tari.

Perbedaan penelitian tersebut dengan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, pada penelitian saat ini peneliti tidak mencantumkan hasil, tapi tetap 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 tubuh dari setiap detail gerak yang dilakukan seperti gerak pemanasan, gerak inti dan gerak pendingin atau penutup. Tujuan penelitian ini adalah agar peneliti ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana tahapan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh.

Penelitian dengan judul “Efektivitas Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Pada Tari *Injak Ladou* di Sanggar Gardancestory”. oleh Tia Ayu Astuti hasil dari penelitian ini yaitu efektivitas olah tubuh menghasilkan kualitas gerak penari menjadi lebih teratur dan disiplin. Peneliti ini melihat keefektivitasan olah tubuh yang dilakukan terhadap keterampilan menari *injak ladou* ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif penelitian ini menggunakan metode *dril* dan demonstrasi pada pelaksanaannya, juga berfokus pada proses dan hasil dari kegiatan latihan tersebut.

Perbedaan penelitian tersebut dengan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, pada penelitian saat ini peneliti tidak mencantumkan hasil, tapi tetap 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 untuk mendeskripsikan proses pembelajaran olah tubuh dari setiap detail gerak yang dilakukan seperti gerak pemanasan, gerak inti dan gerak pendingin/penutup. Tujuan penelitian ini adalah agar peneliti ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana tahapan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh.

Berdasarkan penelitian Astuti dkk (2019) dengan judul “Manfaat Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Tari Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Swadhipa Bumi sari Natar tahun 2019”. oleh Sayu Putu Widya Astuti hasil Penelitian ini bahwa pengamatan terhadap peserta didik dalam pembelajaran tari *bedana* dengan menggunakan manfaat olah tubuh di SMA Swadhipa Bumi sari Natar pada aspek wiraga, pada pertemuan pertama dan kedua hanya terdapat tiga peserta didik (37,5%), pada pertemuan ketiga terdapat empat peserta didik (50%), pada pertemuan keempat terdapat enam peserta didik (75%), pada pertemuan kelima terdapat 7 peserta didik (87,5%), dan pada pertemuan keenam yaitu delapan peserta didik (100%).

Perbedaan penelitian tersebut dengan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, pada penelitian saat ini peneliti tidak mencantumkan hasil, tapi tetap

terdapat progres disetiap pertemuannya dari proses gerak olah tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh pada gerak seorang penari. Peneliti tidak mengukur nilai para peserta didik, tetapi hanya mengamati proses pembelajaran olah tubuhnya saja. Tujuan penelitian ini adalah agar peneliti ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana tahapan pelaksanaan pembelajaran olah tubuh.

Penelitian tersebut merupakan penelitian terdahulu yang menjadi landasan terkait Penerapan Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Perbedaan yang mendasar antara penelitian terdahulu dengan sekarang yaitu proses pengamatan penerapan olah tubuh.

2.2 Pembelajaran

Menurut Ibrahim (2019: 9) pengertian pembelajaran lebih menggambarkan suatu komponen proses dalam kurikulum, terutama pada saat kurikulum sudah diimplementasikan. Pada umumnya juga pembelajaran mempunyai faktor yang baik untuk peserta didik secara kognitif maupun psikomotor. Kemampuan peserta didik dapat berkembang jika belajar dan mengajar dalam pembelajaran dapat berjalan. Adapun pandangan tentang belajar Menurut Pane & Dasopang (2017:334), memaknai bahwa belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan perilaku sebagai sebuah hasil interaksi dari seorang individu dengan lingkungannya, sedangkan mengajar menurut Sanjaya (2006:94) mengajar diartikan sebagai proses penyampaian sebuah informasi atau pengetahuan dari guru kepadapeserta didik .

Berdasarkan penjelasan tentang pembelajaran terkait belajar maupun mengajar, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan rangkaian proses belajar pada peserta didik sehingga memperoleh perubahan yang baik dari pengalaman belajar. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya, kemampuan tersebut mencakup aspek efektif, kognitif, dan psikomotorik sehingga secara umum pengertian dari hasil belajar adalah hasil yang dicapai dalam bentuk angka atau skor pada setiap akhir pembelajaran.

2.3 Ekstrakurikuler

Pada umumnya ekstrakurikuler mampu menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Adapun menurut Dahliana (2017:55) dengan meletakkan kegiatan ekstrakurikuler sebagai penguatan pendidikan karakter, diharapkan masalah menurunnya moral bangsa dapat diatasi. Melihat kondisi yang mampu menyimpulkan dan menguatkan suatu teori terkait pentingnya ekstrakurikuler bagi peserta didik.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tersebut diperkuat kembali dengan pernyataan Wahjosumidjo Dahliana (2017:59) yang memaparkan ekstrakurikuler sebagai kegiatan peserta didik diluar jam pelajaran, yang dilaksanakan disekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan, memahami keterkaitan antara berbagai materi pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta dalam rangka untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan para peserta didik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kesadaran berbangsa dan bernegara, berbudipekerti luhur dan sebagainya.

2.4 Olah Tubuh

Pada umumnya olah tubuh sudah sangat umum dirancang sebelum menari atau melakukan aktivitas tubuh lainnya. Olah tubuh pada umumnya sangat baik dilakukan oleh kalangan penari sebagai suatu landasan dalam mengembangkan kemampuan tubuh dalam mempelajari suatu tarian. Disisilain juga olah tubuh mampu memberikan ketahanan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan olah tubuh sama sekali. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olah tubuh yaitu salah satunya dalam segi teknik olah tubuh yang dilakukan dan tingkat kesulitan pada gerak olah tubuh. Teknik olah tubuh yang salah mampu membuat cedera pada seorang pemuladisisilain gerak yang dilakukan tidak dapat dilakukan kembali oleh pemula. Namun sisi positif olah tubuh jika dilakukan dengan teknik dan pemilihan gerak yang benar maka hasil pada olah tubuh ini akan terlihat jelas oleh peserta didik (Hidayat 2011: 1).

Tubuh yang dilatih meliputi otot-otot juga bagian dari tubuh lainnya sesuai dengan kebutuhan. Memperkuat otot-otot tubuh merupakan bagian dari tujuan utama dilakukannya kegiatan olah tubuh. Unsur yang sangat penting bagi tubuh adalah kekuatan, karena kekuatan merupakan daya penghubung untuk menggerakkan dan menghindari cedera. Selain otot-otot tubuh, bagian tubuh lainnya sangat dianjurkan untuk dilakukan kegiatan olah tubuh tersebut karena mengingat tubuh akan selalu bergerak. Menurut (Nugroho dkk 2013:43) 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 gerak 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. Kelenturan (*Flexibility*): gerak yang bertujuan untuk melenturkan tubuh, dapat dicapai dengan melakukan aktivitas akrobatik seperti kayang, melompat, roll depan, roll belakang, dan sebagainya. Untuk mendapatkan hasil kelenturan yang maksimal, maka harus dilakukan pengulangan gerak, gerakan yang sudah bisa dilakukan secara kontinyu sehingga otot menjadi lentur.
6. Koordinasi (*Coordination*): mengabungkan motif satu dengan motif yang lain menjadi satu kesatuan yang harmonis.
7. Keseimbangan (*Blance*): kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan tubuh baik yang dilakukan dalam gerak statis atau gerakan di tempat biasanya gerakan dengan satu kaki, atau keseimbangan dalam gerakan dinamis misalnya gerakan dengan berpindah tempat.

2.4.1 Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

Olah tubuh merupakan semacam olahraga perenggangan otot-otot, yang diawali dengan pemanasan, hingga perenggangan yang dilakukan dalam tubuh dapat meningkatkan kesadaran estetik, bagi yang rutin melaksanakan. Hal ini, (Santoso dkk, 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 prestasi menari. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan tujuan olah tubuh adalah untuk mempersiapkan tubuh menjadi alat, agar dapat digunakan untuk aktivitas menari sehingga nantinya dapat meningkatkan kualitas gerak.

Selain tujuan olah tubuh yang sudah dijelaskan di atas, terdapat manfaat yang juga sangat penting untuk kita ketahui sebagai penari maupun masyarakat umum. Olah tubuh bermanfaat bagi tubuh, sebagaimana telah dipaparkan oleh 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 usaha penguatan otot-otot.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan manfaat olah tubuh yaitu untuk meningkatkan kemampuan otot-otot tubuh dalam gerak, bukan hanya gerak tari dan bukan hanya seorang penari saja yang dapat melakukan olah tubuh namun semua orang dapat melakukan olah tubuh untuk meningkatkan kemampuan gerak setiap orang sehingga dapat digunakan untuk mencapai belajar yang lebih baik.

2.4.2 Pelaksanaan Latihan Olah Tubuh

Menurut Santoso (1986: 4) pelaksanaan pembelajaran olah tubuh dibagi menjadi tiga bagian yaitu, latihan pendahuluan (pemanasan), latihan inti dan latihan penutup (penenangan).

2.4.2.1 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, setelah melakukan latihan pemanasan istirahat 2 menit kemudian dilanjutkan dengan latihan inti.

2.4.2.2 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: latihan pelepasan, latihan penguluran, latihan penguatan dan latihan pelepasan.

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: gerak untuk kekuatan otot, gerak untuk kecepatan, gerak mendadak, gerak yang membutuhkan daya tahan lama.

3. Pembentukan dan peningkatan kondisi fisik.

Pembentukan dan peningkatan kualitas gerak. Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Unsur-unsur gerak yaitu: Bentuk (rumit dan sederhananya gerak), Volume (luas dan sempitnya gerak), Tekanan (keras dan lemahnya gerak), Tempo (cepat dan lambat gerak).

2.4.2.3 Latihan Penutup

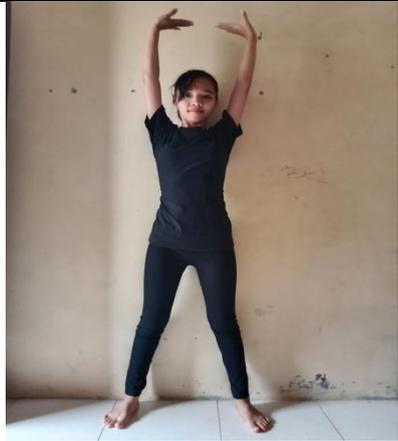
Latihan penutup biasanya dilakukan untuk memberikan rasa rileks terhadap otot-otot tubuh yang telah melakukan latihan olah tubuh sebelumnya. Biasanya latihan penutup juga disebut dengan pendinginan. Dilakukan dengan waktu 3-5 menit.

2.5 Gerak Olah Tubuh

Olah tubuh yang diperlukan pada setiap karya tari berbeda-beda berdasarkan tingkat kesulitan tarinya. Misalnya saja tarian daerah Bali berbeda dengan tarian daerah Aceh. Gerak tari Bali lebih membutuhkan kelenturan otot-otot tangan, belikat, ketahanan kaki, dan lain-lain. Berbeda dengan tari daerah Aceh yang sudah banyak orang tahu bahwa olah tubuh sangat diperlukan untuk melatih kecepatan gerak, ketepatan gerak, pengolahan nafas, dan lain-lain. Hal ini juga berlaku pada tari *Sigeh Pengunten* yang telah diteliti. Menurut Nugroho (2013), materi olah tubuh dibagi menjadi 7 yaitu: Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*speed*), Ketahanan (*Endurance*), kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Kelenturan (*Flexibility*).

Tabel 2.1. Gerak Pemanasan Olah Tubuh

No	Gerak	Langkah-Langkah Gerak	Gambar
1	Peregangan Kepala	<ul style="list-style-type: none"> - Putar kepala anda ke arah kanan sehingga terasa peregangan di sebelah kiri leher anda. - Kemudian putar lagi kepala anda ke sisi kiri, sehingga terasa peregangan di sebelah kanan leher. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Tundukan kepala ke depan untuk hitungan pertama, dagu menempel ke dada dan rasakan tarikan pada bagian kerongkongan dan leher belakang. 	
2	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"> - Tekukan badan ke samping ayunkan tangan kanan ke kanan melewati kepala. Ayunkan sebanyak 4 hitungan. Pinggul tetap ditahan kedepan, bahu kanan ke belakang dan lengan kiri melengkung ke depan 	

		<ul style="list-style-type: none">- Tekuk badan ke samping ayunkan lengan kiri ke kanan melewati kepala. Ayunan sebanyak 4 hitungan. Pinggul tetap ditahan ke depan, bahu kiri ke belakang dan lengan kanan melengkung ke depan.	
3	Peregangan otot betis	<ul style="list-style-type: none">- Luruskan dan tekuk lutut sambil mencoba agar kedua tangan tetap dilantai. Kedua gerakan ini dilakukan dalam satu hitungan. Lakukan sampai 8 hitungan	

		<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">- Tekuk badan ke samping kiri genggam jari-jari tarik kedua lengan ke atas samping kiri.	
		<ul style="list-style-type: none">- Tekuk badan ke samping kanan genggam jari-jari tarik kedua lengan ke atas samping kanan.	

Tabel 2.2. Gerak Inti dalam Olah Tubuh

No	Gerak	Langkah-Langkah Gerak	Gambar
1	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. Sebanyak 16 hitungan. 	
		<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 kedepan. 	

2	Kelenturan Otot Lengan Belakang	<ul style="list-style-type: none">- Berdiri dengan kaki terbuka. Tekuk lutut dan bungkukan badan kedepan dengan punggung tetap lurus. Siku di tekuk di sisi badan dan kepalkan tangan- .	
		<ul style="list-style-type: none">- Lutut tetap ditekuk, lengan dijulurkan jauh ke bawah.	
		<ul style="list-style-type: none">- Membungkuk dengan posisi kaki terbuka. Biarkan tubuh menggantung ke bawah dengan kedua tangan di silangkan.	

3	Kelenturan Otot Punggung, Paha dan Lutut	<ul style="list-style-type: none">- Tarik kaki kanan ke depan sedang kaki kiri lurus ke belakang, jangan sampai menekuk. Kedua tangan dilantai di kedua sisi kaki kanan.- Hentakan 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">- Rapatkan kedua kaki, lutut diluruskan. Bungkukan dan tahan badan bagian atas, sambil memegang pergelangan kaki.	

4	Kelenturan pinggang dan paha bagian dalam	<ul style="list-style-type: none">- Letakan tangan di keua sisi kaki kanan, turunkan badan ke bawah. Rapatkan badan ke lutut, bungkukan badan daalam 8 hitungan.	
		<ul style="list-style-type: none">- Dengan kedua tangan tetap dilantai 'berjalanlah' ke sebelah kiri dalam 4 hitungan. Pertahankan agar badan atas serendah mungkin mendekati lantai. Letakan kedua tangan disisi kaki kiri dan tariklah badan atas ke bawah sampai dada merapat dilutut, lakukan dalam 8 hitungan.	

		<ul style="list-style-type: none">- Duduk dilantai 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.- Bungkukan badan serendah mungkin. Jika terlalu sukar lutut boleh ditekuk. Tahan sampai 10 hitungan.- Tarik nafas dalam-dalam waktu mulai, lalu buang nafas sebanyak mungkin waktu badan membungkuk untuk mengendurkan rentangan.	 A photograph showing a person sitting on a light-colored tiled floor, performing a seated leg stretch. The person is wearing a black long-sleeved shirt and black pants. They are sitting with their legs extended straight out in front of them, and they are leaning forward, reaching towards their feet with both hands. The background is a plain, light-colored wall.
--	--	--	---

Tabel 2.2. Gerak Pendinginan Dalam Olah Tubuh

No	Gerak	Langkah-Langkah Gerak	Gambar
1	Pendinginan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaring lurus di lantai, trik kedua kaki hingga menekuk, tekan telapak kaki satu sama lain dan turunkan paha kelantai. 	
		<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 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. 	

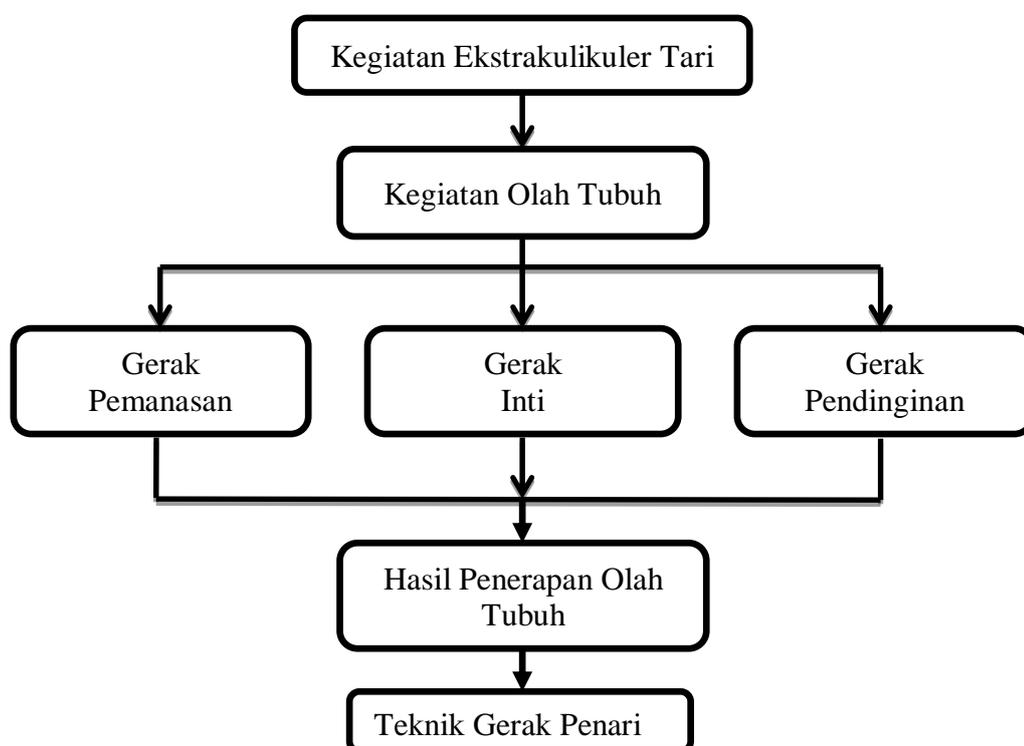
		<ul style="list-style-type: none">- Jatuhkan lutut di samping telinga dan tahan selama satu menit .	
		<ul style="list-style-type: none">- Rentangkan kedua kaki seperti sebelumnya dan pegang pergelangan kaki dengan tangan.	
		<ul style="list-style-type: none">- Waktu pantat menyentuh lantai, kedua kaki direntangkan lurus ke atas.	
		<ul style="list-style-type: none">- Peluk kedua lutut dan tarik ke dada sekuat mungkin	

		<ul style="list-style-type: none">- Rentangan kaki sejauh da lengan membujur mungkin- Posisi ini merupakan latihan merentangakan tubuh yang terbaik. Tulang punggung ditarik hingga tenaga vital mengalir bebas, karena dagu yang menekan ke dada akan merangsang 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.

2.6 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir digunakan untuk memandu jalannya penelitian yang akan dilakukan pada Ekstrakurikuler Tari di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung. Adapun menurut (Dewi dkk, 2019:960) langkah utama dalam menelusuri proses berpikir yaitu dengan melihat kerangka berpikir saat memecahkan masalah. Oleh karena itu kerangka berpikir menjadi landasan berpikir penulis dalam menentukan objek permasalahan dalam penelitian. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian

Skema di atas menunjukkan bahwa penelitian ini ingin melihat bagaimana proses penerapan olah tubuh melalui interaksi dengan menerapkan tari yang rutin, disiplin dan kontinu antara pelatih dan penari, yang menghasilkan kualitas gerak para penari dengan teknik dasar yang baik dan benar, dalam hal ini pada pelaksanaan kegiatan latihan olah tubuh disusun instrumen yang berkaitan dengan penerapan olah tubuh. Seperti ketuntasan gerak olah tubuh, dan kelenturan tubuh peserta didik sehingga dapat diketahui hasil belajar yang telah dicapai. Perubahan dan pengalaman tersebut akan dilihat pada setiap proses latihan.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat ditemukan dan dibuktikan. Sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Metode penelitian ini digunakan untuk mengetahui penerapan olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode secara langsung dengan peneliti sebagai pengamat yang akan mengumpulkan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan masalah yang diteliti secara sistematis.

Penelitian deskriptif kualitatif adalah metode pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukis keadaan objek penelitian pada keadaan sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Satori dkk., 2013: 22). Metode ini digunakan untuk menjelaskan secara sistematis berdasarkan fakta-fakta yang ada di ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Menurut Arikunto (2013:60) bahwa dalam pengertian sempit, desain penelitian hanya mengenai pengumpulan dan analisis data saja.

Dalam pengertian luas adapun tahap-tahap dalam desain penelitian yang mencakup proses-proses yaitu sebagai berikut:

3.1.1 Tahap Persiapan

a. Pra Observasi

Sebelum melakukan penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan pra observasi di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung untuk mencari tahu terlebih dahulu terkait masalah yang terjadi disekolah dan didapatkan rumusan masalah penelitian yaitu bagaimana penerapan olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler taridi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

b. Menentukan Judul dan Topik Penelitian

Setelah melakukan survey tempat untuk dijadikan objek penelitian, selanjutnya peneliti menentukan judul penelitian yang diikuti oleh rumusan masalah penelitian.

c. Menentukan Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat untuk mengumpulkan data-data terkait penerapan olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari pada pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3.1.2 Tahap Pelaksanaan

Dalam tahapan pelaksanaan ini, adapun prosedur tahap-tahap penelitian sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Data penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari. Hal tersebut meliputi proses awal penelitian yang dijadikan sebagai acuan pada penelitian ini.

b. Pengelolaan dan Penyusunan Data

Penyusunan data yang diperoleh kemudian akan disusun berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru dan peserta didik ekstrakurikuler tari.

c. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap akhir setelah data yang ingin didapatkan terkumpul untuk memperoleh kebenaran yang dapat dipertanggung

jawabkan. Pada tahap selanjutnya yaitu menganalisis terkait hasil yang didasarkan atas data yang diambil saat di lapangan. Kemudian di klasifikasi dengan mengacu pada aspek permasalahan penelitian yang pada akhirnya akan disimpulkan.

d. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap penarikan kesimpulan ini disusun berdasarkan bentuk laporan hasil penelitian.

3.2 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan didukung oleh data sekunder (Sugiyono 2012: 50) diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber data, yaitu sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari (Azwar, 2010: 91). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah peserta didik dan guru pada ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dari subjek penelitiannya. Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu berupa data-data tertulis seperti data peserta didik, data guru dan lain-lain.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pencatatan peristiwa-peristiwa, hal-hal, keterangan-keterangan, karakteristik atau seluruh elemen populasi yang akan mendukung penelitian. Adapun cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Berikut teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

3.3.1 Observasi

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

Observasi yang dilakukan adalah observasi non partisipan, yaitu peneliti hanya sebagai pengamat jalannya penerapan olah tubuh pada ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Peneliti melakukan dua macam observasi, yaitu observasi pra penelitian dan observasi penelitian. Observasi pra penelitian dilakukan sebelum penelitian sesungguhnya dilakukan. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data atau informasi awal mengenai penerapan olah tubuh. Ketika pra penelitian dilakukan, peneliti mendatangi sekolah untuk meminta informasi tentang kegiatan latihan olah tubuh di ekstrakurikuler tari.

Observasi peneliti selanjutnya adalah observasi yang akan dilakukan untuk mendapatkan data atau informasi mengenai latihan olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Observasi penelitian yang akan dilakukan adalah mengamati langsung proses kegiatan latihan olah tubuh di ekstrakurikuler tari SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Peneliti melakukan wawancara dengan pelatih, mengenai materi olah tubuh yang dibutuhkan untuk mendukung teknik penari.

3.3.2 Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda dan lain sebagainya (Arikunto, 2010: 274). Dalam penelitian ini dokumentasi yang digunakan berupa foto dan video selama proses tari. Alat bantu yang digunakan adalah kamera digital atau *handpone*.

Peneliti ini mendokumentasikan kegiatan latihan olah tubuh selama proses penelitian berlangsung. Kemudian didokumentasikan untuk selanjutnya dilihat apakah penari sudah melakukan gerakan dengan tepat sesuai ketentuan pelatih.

Dokumentasi selanjutnya adalah berupa video yang diambil selama proses latihan olah tubuh berlangsung. Dokumentasi video digunakan oleh peneliti untuk menganalisis data-data dari latihan gerak olah tubuh yang dilakukan oleh penari. Setelah mendapatkan hasil penelitian berupa dokumentasi kegiatan proses latihan olah tubuh diambil kesimpulan mengenai ketuntasan penari dalam bergerak olah tubuh.

3.3.3 Wawancara

Wawancara adalah menanyakan serentetan pertanyaan yang sudah terstruktur, kemudian satu per satu diperdalam dengan mengorek keterangan lebih lanjut (Arikunto, 2010: 270). Wawancara yang dilakukan adalah wawancara dengan guru ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. wawancara yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mencari informasi baik dari responden maupun dari sumber data.

Wawancara pertama dilakukan sebelum penelitian, kegiatan wawancara ini dilaksanakan di sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang bertujuan untuk mencari informasi mengenai sumber data. Peneliti bertemu langsung dengan guru pelatih ekstrakurikuler tari. Wawancara selanjutnya dengan sumber data dilakukan selama penelitian berlangsung yang berkaitan dengan kemampuan penari dalam pelaksanaan kegiatan latihan olah tubuh pada ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3.3.4 Angket (kuisisioner)

Angket (kuisisioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sebuah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017: 142).

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.

3.4.1 Panduan Observasi

Panduan observasi, yaitu berupa lembar penilaian praktik saat dilaksanakan pembelajaran teknik olah tubuh pada ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Berikut adalah panduan observasi dalam penelitian.

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

No	Aspek Observasi	Indikator Pengamatan	Ya	Tidak
1	Gerak Pemanasan	Peregangan kepala		
		Peregangan sisi tubuh		
		Peregangan otot betis		
2.	Gerakan Inti	Kelenturan otot tubuh		
		Kelenturan otot lengan		
		Kelenturan pinggang dan paha		
3.	Gerak Pendinginan	Releksasis		
		Meditasi		
		Pernafasan		

3.4.2 Panduan Wawancara

Panduan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data data terkait Tanya-jawab yang dilakukan antara guru dengan peneliti di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Tabel 3.2. Panduan Wawancara dalam Pelaksanaan Olah Tubuh pada Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari.

No	Aspek Pertanyaan	Butir Pertanyaan
1.	Gerak olah tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa kegunaan dari pelatihan olah tubuh yang bapak lakukan? 2. Berapa kali dalam sebulan bapak memberikan gerak olah tubuh kepada peserta didik? 3. Aspek apa saja yang di amati dalam penilaian olah tubuh? 4. Apakah dengan berlatih olah tubuh dapat meningkatkan keterampilan gerak pada tubuh penari?
2.	Persiapan latihan olah tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja persiapan yang diperlukan sebelum memulai latihan olah tubuh? 2. Berapa lama waktu yang bapak butuhkan untuk malakukan gerak olah tubuh? 3. Dalam seminggu terdapat berapa kali pertemuan? 4. Apakah setiap latihan semua siswa hadir?

3.4.3 Panduan Dokumentasi

Dokumentasi adalah data-data tertulis, gambar atau video yang ada situasi sosial yang dibutuhkan peneliti, sebagai pendukung datanya dalam mengkemas 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.

3.4.4 Angket (Kuesioner)

Teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti (Mardalis, 2008: 66)

Angket minat belajar peserta didik terhadap ekstrakurikuler tari

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

- Angket ini dimaksud untuk memperoleh saran atau pendapat mengenai pembelajaran yang dilaksanakan dan dijadikan sebagai dasar perbaikan dan pembelajaran selanjutnya.
- Pengisian ini tidak ada hubungannya dengan penilaian diri anda, sehingga tidak perlu ragu memberikan jawaban pada setiap pernyataan.
- Jawablah setiap pertanyaan berikut dengan memberi tanda cek (✓) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan pilihan jawaban anda

Tabel 3.3. Kuisisioner minat belajar peserta didik terhadap ekstrakurikuler tari

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sulit memperagakan gerak olah tubuh yang diberikan oleh pelatih		
2.	Pelatih terlalu terburu-buru memberikan peragaan gerakan olah tubuh		
3.	Pelatih memberikan beban latihan yang berat kepada saya		
4.	Setiap latihan pelatih menanyakan keadaan tubuh saya		
5.	Olah tubuh sangat bermanfaat bagi tubuh saya untuk menjadi seorang penari		
6.	Saya perlu melakukan olah tubuh sebelum pembelajaran ekstrakurikuler tari dimulai		
7.	Sebelum melakukan olah tubuh saya perlu melakukan peregangan otot/pemanasan		

3.5 Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data diterapkan dalam rangka membuktikan temuan hasil lapangan dengan fakta yang diteliti dilapangan untuk menjamin validasi data temuan dilapangan (Sugiyono, 2013:40).

Sumaryanto Sugiyono (2013:40) menyarankan empat macam standar kriteria keabsahan data kualitatif, yaitu drajat kepercayaan data (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*denpendability*), dan kepastian (*confirmability*). Derajat kepercayaan data dalam *credibility* dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi. Menurut Sutopo (2002: 7-8) “Triangulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas dalam penelitian kualitatif”. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dari luar data itu untuk pengecekan atau sebagai perbandingan dari data itu.

Teknik triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah menggali kebenaran informasi melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari observasi mendapatkan data mengenai penerapan olah tubuh dalam pembelajaranyang dilakukan oleh guru pada ekstrakurikuler tari. Dari hasil wawancara mendapatkan data mengenai materi yang diberikan dan bagaimana guru memberikan pelajaran olah tubuh, dan dari hasil dokumentasi diperoleh data-data seperti lembar penilaian serta dokumentasi pembelajaran. Dari ketiga penjelasan diatas maka dianalisis apakah sesuai dengan yang dijalankan oleh guru atau tidak, dan hasilnya sesuai dengan yang sudah dijelaskan.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu metode dalam memproses suatu data menjadi sebuah informasi.Saat melakukan sebuah penelitian, penulis perlu menganalisis sebuah data agar data mampu dipahami dengan baik dan jelas. Dalam menganalisis data, adapun tiga hal yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

3.6.1 Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan pusat pemerhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan yang tertulis di lapangan (dapus). Dalam reduksi data ini, peneliti memperoleh data berdasarkan hasil aktivitas guru dengan peserta didik dalam melaksanakan olah tubuh pada pembelajaran ekstrakurikuler tari di sekolah. Adapun data yang akan diperoleh pada saat observasi, wawancara dan dokumentasi dalam bentuk foto dan video serta pengamatan praktik. Data tersebut dikelompokkan secara terperinci dan dibuat dalam bentuk laporan yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya tentang penerapan olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3.6.2 Penyajian Data

Penyajian data yang dilakukan dalam bentuk uraian secara singkat dan terperinci tentang penelitian yang dilakukan. penelitian ini dilakukan pada bulan Januari. Gambaran pada setiap pertemuan adalah kegiatan olah tubuh yang diajarkan guru pada peserta didik yang diharapkan mampu memberikan hasil yang signifikan pada peserta didik sebagai data hasil penelitian ini. Kegiatan olah tubuh berupa gerak pemanasan, gerak inti, dan gerak pendinginan.

3.6.3 Penarikan Kesimpulan

Penerikan kesimpulan merupakan tahapan terakhir dalam menganalisis data. kesimpulan dalam penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah penelitian terkait penerapan olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan badan dan anggota tubuh, agar dapat melakukan aktivitas dan dapat mengurangi resiko cedera pada anggota gerak badan. Gerak inti adalah bagian penting dalam olah tubuh dengan pemilihan gerak sesuai dengan tema yang ditentukan, yaitu kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincihan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan. Gerakan pendinginan berguna untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh, pengenduran otot-otot dilakukan untuk memperbaiki kelenturan tubuh yang menegang akibat gerak inti.

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian mengenai penggunaan manfaat olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa dari ketujuh aspek pada setiap pertemuan guru hanya memfokuskan 2 aspek dalam setiap pertemuan.

Pada pertemuan pertama menggunakan aspek kekuatan dan kelincihan, pertemuan kedua menggunakan aspek koordinasi dan keseimbangan, pertemuan ketiga menggunakan aspek ketahanan dan kecepatan, pertemuan keempat menggunakan aspek kekuatan dan ketahanan, pertemuan kelima menggunakan aspek keseimbangan, pertemuan keenam menggunakan aspek koordinasi dan kelenturan, dan pertemuan ketujuh menggunakan aspek ketahanan. Pada setiap pertemuan, guru hanya memfokuskan 2 aspek dalam setiap pertemuan. Kemudian pertemuan kedelapan hanya menggunakan 1 aspek yakni kekuatan.

5.2 Saran

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

1. Bagi pelatih diharapkan setelah melakukan gerak inti sebaiknya melakukan gerak pendinginan untuk mengurangi resiko cedera saat latihan dan membuat tubuh menjadi rileks kembali.
2. Bagi siswa diharapkan lebih sering lagi mengadakan latihan olah tubuh agar kemampuan wiraga, dan wirasa serta kemampuan penghafalan dalam mempelajari tari dapat diperoleh dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Azzahra, F., Hartono, dan Triyanto. 2017. Revitalisasi Tari Sigehe Penguten Melalui Pendidikan Seni Budaya di SMP Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Mesuji. *Catharsis: Journal of Arts Education*. Universitas Semarang. 6(1): 38-48
- Dahliyana, A. (2017). Penguatan pendidikan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. *SosioReligi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*. 15(1).
- Dewi, I. R. S., T. D. Chandra., dan H. Susanto. (2019). Proses Berpikir Mahapeserta didik Field Dependent Berdasarkan Kerangka Berpikir Mason. *Jurnal Pendidikan*. 4(7): 960–970.
- Emzir. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Rajawali Pers. Depok: Hlm 320.
- HB Sutopo. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar Teori dan Terapannya dalam Penelitian*. UNS Press. Surakarta:
- Hidayat, Robby. 2011. *Koreografi dan Kreatifitas*. Kendil Media Pustaka Seni Indonesia. Yogyakarta
- Ibrahim, R. (2019). *Kurikulum dan pembelajaran*. Raja grafindo Persada. Jakarta
- Iswantara dan Nur. 2016. *Drama Teori dan Praktik Seni Peran*. Penerbit Media Kreatif. Yogyakarta.
- Kunadar. 2011. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Guru*. Rajawali Press. Jakarta.
- Mardalis. 2008. *Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara. Jakarta.

- Mustika,I. Wayan. 2012. Teknik Dasar Gerak Tari Lampung. AURA. Bandar Lampung
- Mukhtar. 2013. Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif. Jakarta: Referensi (GP Press Group)
- Novianti, R. (2012). Teknik Observasi bagi pendidikan anak usia dini.*Jurnal Educhild Pendidikan dan Sosial*. 1(1): 22-29.
- Nufus, M.N. 2017. Olah tubuh terhadap pembelajaran tari *sigeh penguten* SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. *Jurnal Seni dan Pembelajaran*. 5 (1)
- Nugroho dan Sidik. 2013. Olah Tubuh 2. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta
- Pane, A dan Dasopang, M. D. (2017). Belajar Dan Pembelajaran Aprida Pane Muhammad Darwis Dasopang. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*. 3(2): 333–352.
- Sanjaya, W. 2006. Strategi Pembelajaran.Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Sagala dan Syaiful. 2010. Supervisi Pembelajaran dalam Profesi Pendidikan. Alfabeta. Bandung.
- Santoso dan Sumedi. 1986. Olah Tubuh. Karawitan Indonesia. Surakarta.
- Sarjiwo. 2010. Teknik Pengelolaan Tenaga: Kajian Dalam Koreografi Tunggal. *Jurnal Resital Seni Tari FSP ISI Yogyakarta*. 11(1): 83.
- Satori, Djam'an dan Komariah, Aan. Metodologi Penelitian Kualitatif. 2013. Bandung: Alfabeta.
- Setyastuti, B. 2012. Epektifitas Pembelajaran Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (sebuah Penelitian Tindakan Kelas). *Jurnal Seni Budaya*. 10(2).
- Santoso dan Sumedi. 2010. Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh. Insitut Seni Indonesia Surakarta. Surakarta.
- Sharkey, Brian J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta. Bandung.

- Sugiyono. 2012. Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Alfabeta. Bandung:
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Alfabeta. Bandung
- Supriyanto dan Mathias. 1991. Olah Nafas dalam Tari. Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarta. Surakarta.
- Sutopo, HB. 2002. Metodologi Penelitian Kualitatif. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Syarifuddin, Aip, Muhadi, dan Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Depdikbud Dirjen Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan. Jakarta
- Syaiful Sagala. 2010. Konsep dan Makna Pembelajaran. Alfabeta : Bandung.