

## ABSTRAK

Penerapan teknik olah tubuh memiliki keunggulan dalam membantu proses belajar siswa dalam menari. Pembelajaran ekstrakurikuler tari dengan menerapkan teknik Olah tubuh dapat meningkatkan kualitas gerak siswa dalam menari. Dalam pembelajaran latihan teknik olah tubuh sistematis latihannya dimulai dari pemanasan, peregangan, pembentukan gerak, peningkatan kondisi fisik yang meliputi kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan serta koordinasi gerak, dan diakhiri dengan penenangan. Di SMP Kartika XIX-2 Bandung terdapat pembelajaran ekstrakurikuler tari, namun pembelajaran tersebut tidak diterapkan latihan teknik olah tubuh sebelum latihan dimulai tetapi langsung pada tarian-tariannya, sehingga siswa tidak memiliki kualitas gerak yang baik dalam menari. Tarian yang diajarkanpun lebih dominan ke tari Sunda. Oleh sebab itu, melalui penelitian ini, peneliti ingin mengaplikasikan penerapan teknik olah tubuh pada tari Nusantara, yaitu Tari Yospan dari Papua. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana materi pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak melalui pembelajaran tari Yospan dalam ekstrakurikuler di SMP Kartika XIX-2 Bandung? 2) Bagaimana tahapan pembelajaran teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak melalui pembelajaran tari Yospan dalam ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung? 3) Apakah media yang digunakan dalam pembelajaran teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah quasi eksperimen (eksperimen tidak murni). Pengumpulan data dengan cara tes, wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Analisis yang digunakan dengan menggunakan pola  $O_{1X}O_2$  dan desain *One group pretest and posttest*. Pada desain penelitian ini terdapat dua tahap yakni tahap *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan menerapkan teknik olah tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *posttest* lebih tinggi dari *pretest*, yaitu nilai *pretest* dan *posttest*  $71,2 < 82,5$ . Data ini dapat dikatakan bahwa penerapan teknik olah tubuh dapat meningkatkan kualitas gerak siswa dalam menari artinya penerapan teknik olah tubuh memberikan pengaruh yang positif, sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian penerapan teknik olah tubuh terhadap kualitas gerak yang meliputi kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi, dapat terolah dan siswa menjadi paham bagaimana kualitas gerak yang baik tuntas dan maksimal dalam menari.

**Kata Kunci :** *Teknik Olah Tubuh, Kualitas Gerak, Ekstrakurikuler, Tari Yospan.*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Illahi Rabbi, yang senantiasa mencurahkan rahmat, maghfirah, barokah dan inayah-Nya kepada kita selaku hamba-Nya. Alhamdulillah sampai hari ini kita masih diberi kesempatan untuk menikmati indahnya alam semesta supaya kita dapat bersyukur dan beribadah kepada-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada pemimpin umat sampai akhir zaman, Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat, dan kita selaku umatnya, Amin.

Alhamdulillah skripsi dengan judul : “PENERAPAN TEKNIK OLAH TUBUH UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS GERAK DALAM PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER TARI DI SMP KARTIKA XIX-2 BANDUNG (Studi Eksperimen Melalui Pembelajaran Tari Yospan) “. dapat diselesaikan sesuai dengan harapan. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan Seni Tari FPBS UPI.

Peneliti menyadari akan segala keterbatasan di dalam penulisan skripsi ini, karena masih banyak terdapat kekurangan yang masih jauh dari sempurna, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan, pengetahuan, serta pengalaman dari peneliti. Oleh karena itu diharapkan adanya saran atau kritik dari pembaca yang tentunya bersifat membangun, agar penulisan skripsi ini lebih bermanfaat.

Penulis berharap semoga karya sederhana ini dapat memperkaya wawasan dan bermanfaat bagi pihak yang terkait serta yang berkepentingan dengan fokus kajian skripsi ini.

Bandung, Agustus 2014

Penulis

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak berupa materil, moril, saran, ide, kritik dan solusi terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Ibu Dr. Trianti Nugraheni sebagai pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran ditengah kesibukan dan aktifitasnya untuk selalu membimbing dan mengarahkan peneliti hingga penulisan skripsi selesai.
2. Bapak Ayo Sunaryo M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah memberikan masukan yang sangat membantu dalam mengarahkan penulisan skripsi ini ditengah kesibukannya.
3. Bapak Lira dan Ibu Maganti Nawang Wulan selaku guru Seni Budaya di SMP Kartika XIX-2 Bandung yang telah membantu dan mendukung proses penelitian ini.
4. Ibu Hj. Anie Maria Betty, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Kartika XIX-2 Bandung, yang telah menerima penulis untuk melakukan penelitian.
5. Guru-guru dan staf SMP Kartika XIX-2 Bandung, yang telah memberikan fasilitas yang tidak terbatas kepada penulis selama penelitian berlangsung.
6. Murid-muridku tercinta yang mengikuti ekstrakurikuler tari yang telah banyak membantu selama melaksanakan penelitian dalam memperoleh data.
7. Dr. Frahma Sekarningsih, S. Sen, Msi. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Seni Tari.
8. Seluruh Dosen Pendidikan Seni Tari yang sangat berjasa karena telah banyak memberikan ilmu dan pengalamannya kepada saya, juga nasihat-nasihatnya yang tentunya sangat bermanfaat bagi perjalanan hidup saya.

9. Kedua orangtua yang selalu membantu penuh baik moril maupun materil. Jasa-jasa Bapak Jujun Junaedi dan Ibu Ati Kusmiati tidak akan bisa terbalas semua pengorbanan yang sudah Bapak dan Ibu berikan. Bapak/Ibu kalian adalah motifasiku, semangat hidupku. Semoga Bapak dan Ibu selalu ada dalam lindungan dan ridho Allah SWT. Amin.....
10. Semua angkatan 2010 seperjuangan yang selalu berjuang untuk mencapai masa depan.
11. Sahabat penghibur, teman seperjuangan selama kuliah di Seni Tari Upi, Ujang Maulana Yusuf, Hana Koesnendah, luthya Ta Lutia, Zia Siti Nurlatifah, yang selalu menghibur penulis tiada henti-hentinya.  
Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang setimpal dari yang Maha Kuasa, Amin.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN</b> .....	viii
<b>DAFTAR GRAFIK DAN LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Asumsi dan Hipotesis.....	7
G. Struktur Organisasi Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Teknik Olah Tubuh.....	10
1. Prinsip-Prinsip Latihan ( <i>Training</i> ).....	11
2. Sistematika Latihan Olah Tubuh.....	15
B. Kualitas Gerak.....	23
C. Ekstrakurikuler.....	26
D. Tari Yospan.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	29
A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	30
C. Metode Penelitian.....	30

D. Definisi Oprasional .....	32
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Variabel Penelitian.....	43
G. Teknik Pengumpulan Data .....	44
H. Teknik Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung .....	51
1. Sebelum Proses Pembelajaran .....	51
B. Materi Perencanaan Penerapan Teknik Olah Tubuh pada Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung .....	52
1. Latihan Kelenturan .....	53
2 Latihan Kekuatan .....	54
3. Latihan Kecepatan.....	54
4. Latihan Keseimbangan .....	55
5. Latihan Koordinasi .....	56
6. Koreografi Tari Yospan .....	62
C. Pelaksanaan Pembelajaran dengan Penerapan Teknik Olah Tubuh .....	63
D. Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Olah Tubuh.....	142
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	153
F. Media .....	156
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>158</b>
A. Kesimpulan.....	158
B. Rekomendasi.....	159
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>160</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>162</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Daftar Nama Siswa.....	30
Tabel 3.2	Lembar Observasi.....	34
Tabel 4.1	Data Nilai Hasil <i>Pretest</i> .....	52
Tabel 4.2	Deskripsi Gerak Peregangan.....	64
Tabel 4.3	Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Kelenturan .....	76
Tabel 4.4	Deskripsi Gerak Tari Yospan.....	110
Tabel 4.5	Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Kekuatan.....	112
Tabel 4.6	Deskripsi Gerak Tari Yospan.....	126
Tabel 4.7	Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Kecepatan .....	127
Tabel 4.8	Deskripsi Gerak Tari Yospan.....	136
Tabel 4.9	Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Keseimbangan.....	138
Tabel 4.10	Deskripsi Gerak Tari Yospan.....	141
Tabel 4.11	Penilaian untuk Kategori Kelenturan dalam Gerak Tari Yospan....	142
Tabel 4.12	Penilaian untuk Kategori Kekuatan dalam Gerak Tari Yospan .....	144
Tabel 4.13	Penilaian untuk Kategori Kecepatan dalam Gerak Tari Yospan ....	146
Tabel 4.14	Penilaian untuk Kategori Keseimbangan Gerak Tari Yospan .....	148
Tabel 4.15	Penilaian untuk Kategori Koordinasi dalam Gerak Tari Yospan .....	150
Tabel 4.16	Nilai Rata-rata Hasil <i>Posttest</i> .....	152
Tabel 4.17	Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	154
Tabel 4.18	Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	155

## DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN

### GAMBAR

Gambar 4.1	Contoh Latihan Kelenturan Otot Leher .....	53
Gambar 4.2	Contoh Latihan Kekuatan Punggung, Tungkai dan Bahu.....	54
Gambar 4.3	Contoh Latihan Kecepatan .....	55
Gambar 4.4	Contoh Latihan Keseimbangan, Berdiri dengan Satu Kaki .....	56
Gambar 4.5	Siswa Berlatih Teknik Olah Tubuh Kelenturan .....	75
Gambar 4.6	Siswa Berlatih Teknik Olah Tubuh Kekuatan.....	125

### BAGAN

Bagan 3.1	Desain Penelitian.....	30
Bagan 3.2	<i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	32
Bagan 3.3	Variabel Penelitian .....	43
Bagan 4.1	Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan I.....	56
Bagan 4.2	Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan II .....	57
Bagan 4.3	Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan III .....	58
Bagan 4.4	Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan IV .....	59
Bagan 4.5	Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan V .....	60
Bagan 4.6	Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan VI.....	61



## DAFTAR GRAFIK DAN LAMPIRAN

### GRAFIK

Bagan 4.1 Perbedaan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	156
--	-----

### LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara untuk Pihak Sekolah .....	162
2. Pedoman Wawancara untuk Siswa .....	164
3. Dokumentasi Penelitian.....	165