

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Teknik Olah tubuh merupakan dasar atau pondasi dalam belajar menari, seseorang yang belum mengenal teknik olah tubuh, pasti akan merasa kesulitan untuk melakukan gerak tari. Melakukan teknik Olah tubuh berguna untuk membantu organ-organ tubuh penari agar lebih luwes atau lentur, mempunyai tenaga, dan mempunyai kualitas gerak yang lebih baik dan optimal. Seperti yang diungkapkan oleh Irawati Durban (2008, hlm.2) “olah tubuh akan melonggarkan otot dan sendi yang kaku, serta memperkenalkan calon penari pada teknik-teknik gerak yang akan ditemuinya ketika menari”.

Teknik olah tubuh sebagai salah satu cara untuk mengolah aktivitas tubuh yang tersusun secara sistematis dan terencana melalui latihan yang dilakukan oleh seluruh organ tubuh yang meliputi otot-otot, persendian agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik dan optimal, serta diharapkan dapat membentuk kualitas gerak khususnya dalam belajar menari. Seperti yang diungkapkan oleh Sumedi Santosa sebagai berikut.

Olah tubuh adalah suatu bentuk kegiatan atau latihan tubuh yang terencana dan sistematis untuk mempersiapkan tubuh yang belum jadi atau belum terbentuk kemampuannya menjadi jadi atau terbentuk kemampuannya dalam hal ini kemampuan dari otot-otot dan organ-organ serta persendian tubuh menjadi siap dan terampil untuk dapat digunakan dalam menunjang kemampuan melakukan pola-pola gerak dalam tari dan meningkatkan kesegaran jasmani, kualitas gerak keterampilan tubuh, serta menunjang peningkatan keindahan gerak atau prestasi tari (2011, hlm.1).

Latihan olah tubuh pada prinsipnya mempunyai sifat untuk memperbaiki dan membenarkan kesalahan-kesalahan ringan yang terdapat pada tubuh. Adapun susunan latihan olah tubuh adalah sebagai berikut.

1. Peregangan
2. Pemanasan
3. Latihan inti, terdiri dari:

- a. Pembentukan gerak
- b. Pembentukan dan peningkatan kondisi fisik
- c. Pembentukan dan peningkatan kualitas gerak

#### 4. Latihan Penutup Penenangan

Kesiapan tubuh seorang penari akan berdampak pada kualitas gerak tari. Kualitas gerak tari terkait pada unsur-unsur gerak yang meliputi bentuk, volume, tekanan, dan tempo. Dalam pembelajaran tari, kualitas gerak merupakan upaya yang dilakukan penari dalam melakukan gerak-gerak tari agar terlihat maksimal. “Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki” (Sumedi Santosa, 2011, hlm.7).

Pembelajaran tari biasanya diadakan di sekolah dan sanggar tari, pembelajaran tari di sekolah terbagi ke dalam dua kategori yaitu pembelajaran intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pembelajaran intrakurikuler yaitu pembelajaran yang dilaksanakan saat pelajaran formal. Sesuai dengan proses pembelajaran kurikulum 2013 yang terdiri atas pembelajaran intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pembelajaran intrakurikuler didasarkan pada proses pembelajaran yang berkenaan dengan mata pelajaran dalam struktur kurikulum dan dilakukan di kelas, sekolah, dan masyarakat. Proses pembelajaran di SD/MI berdasarkan tema, sedangkan di SLTP/MTS, dan SMK/MAK berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang dikembangkan guru, proses pembelajaran didasarkan atas prinsip pembelajaran siswa aktif untuk menguasai kompetensi dasar dan kompetensi inti pada tingkat yang memuaskan.

(tersedia dalam: Inasari894.Wordpress.com/2013/09/20/10).

Adapun ekstrakurikuler yaitu kegiatan atau wadah yang dilaksanakan di luar pendidikan akademik yang bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, penunjang minat, bakat, serta kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan siswa sekolah di luar jam belajar kurikulum standar. Sesuai dengan proses pembelajaran dalam Kurikulum 2013 bahwa “ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan untuk aktivitas yang dirancang sebagai kegiatan di luar kegiatan pembelajaran terjadwal secara rutin setiap minggu. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan wajib dan pilihan. Pramuka

adalah kegiatan ekstrakurikuler wajib”. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang terdiri dari ekstrakurikuler PMR, Baqi, PASKIBRA, Seni, Olahraga dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Dalam kegiatan ekstrakurikuler seni biasanya terbagi ke dalam beberapa kesenian diantaranya seni tari, musik, rupa, teater, drama. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, khususnya ekstrakurikuler seni tari yang bertujuan mewadahi bakat dan minat siswa dan diharapkan akan mendidik siswa untuk melestarikan budaya tari di Indonesia.

SMP Kartika XIX-2 Bandung memiliki banyak kegiatan di luar jam pembelajaran yaitu kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler diantaranya ada BTQ, Pramuka, Angklung, Paduan Suara, Tadjimalela, Band, Sepak bola, Paskibra, Bola Voli, Bola Basket, Teater, Degung, dan Tari.

Seringkali dijumpai di sekolah-sekolah, apalagi dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari jarang sekali diadakan proses latihan teknik olah tubuh, biasanya proses latihan teknik olah tubuh hanya dilaksanakan dalam pembelajaran ekstrakurikuler olahraga saja. Padahal dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari pun, pembelajaran teknik olah tubuh berperan sangat penting berguna untuk menghindari cedera otot dan meningkatkan kualitas gerak dalam menari.

Seperti halnya permasalahan yang ada di Sekolah Menengah Pertama Kartika XIX-2 Bandung pada pembelajaran ekstrakurikuler tari. Dilihat dari situasi awal, pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung guru hanya memberikan suatu tarian dan gerak dasar tari, tanpa memikirkan cara agar siswa mampu melakukan kualitas gerak yang baik dan lebih maksimal. Oleh karena itu, pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung kurang mampu membuat siswa memiliki kualitas gerak yang lebih baik, akibatnya siswa sulit melakukan gerak yang memiliki kualitas gerak baik dan maksimal.

Kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler yang diajarkan di sekolah yaitu tari-tari Tradisional Sunda dan Nusantara seperti tari Jaipongan, Polostomo, Merak, Blantek, Kipas. Sebagian tarian yang diajarkan memiliki karakteristik gerak yang hampir sama. Seiring perkembangan potensi gerak siswa, mereka menginginkan variasi materi tarian yang berbeda dari materi sebelumnya. Dari

sekian banyak tarian Nusantara yang ada di Indonesia diantaranya ada tari Yospan dari Papua. Yospan tergolong dalam jenis tari pergaulan atau persahabatan antara muda-mudi di masyarakat Papua. Tarian ini penting untuk diajarkan pada siswa, karena tarian ini merupakan tarian khas yang sangat berbeda yang berasal dari Indonesia bagian Timur. Kenyataannya tarian ini belum pernah diajarkan, karena tarian ini memerlukan fisik, dan stamina yang kuat, karena ada beberapa gerak yang memerlukan kelenturan, kekuatan, kecepatan, koordinasi gerak, serta keseimbangan tubuh, terutama kaki dalam menyanggah, berlari dan menyeimbangkan tubuh.

Dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari, fungsi olah tubuh digunakan untuk mempersiapkan tubuh penari terutama pada gerak-gerak yang memiliki kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi serta keseimbangan untuk menghindari cedera. Di SMP Kartika XIX-2 Bandung anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler tari, kebanyakan atau mayoritasnya orang Sunda yang telah mendapatkan materi tari Sunda, dan belum mendapat pembelajaran tari Yospan. Karakteristik tari Sunda memiliki tempo gerak tidak cepat, gerakan kakinya tidak *mobile*. Sementara itu materi yang akan diberikan yaitu tari Yospan yang karakteristiknya sangat berbeda dengan tari-tari Sunda. Karakteristik tari Yospan memiliki tempo yang cepat, gerakan kakinya *mobile*. Oleh karena itu, sebelum menari diperlukan olah tubuh dalam pembelajaran tari Yospan.

Dalam hal ini, dengan memberikan teknik olah tubuh kepada siswa merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas gerak melalui pembelajaran tari Yospan. Gerak tari Yospan ini sangat sederhana namun membutuhkan latihan khusus teknik gerak kaki, tangan, kepala, dan badan, supaya anggota tubuh tersebut memiliki kualitas gerak yang maksimal dalam menari. Adapun teknik olah tubuh yang sangat diperhatikan yaitu teknik olah tubuh dengan melakukan latihan-latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merasa penting untuk mengangkat penelitian tentang Penerapan Teknik Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung (Studi Eksperimen melalui pembelajaran tari Yospan),

karena teknik olah tubuh merupakan salah satu bagian olah tubuh sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas gerak tari.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang terkait dengan penelitian di atas sebagai berikut.

1. Tidak dilaksanakannya proses Olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari.
2. Pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung, siswa kurang memiliki kualitas gerak yang baik dan maksimal dalam menari.
3. Materi yang diajarkan sebagian besar materi tari Sunda.
4. Anak belum pernah diajarkan materi tari Nusantara yaitu tari Yospan, tarian ini yang merupakan ciri khas yang sangat berbeda yang terletak di Indonesia bagian Timur. Tarian memerlukan fisik, dan stamina yang kuat, karena ada beberapa gerak yang memerlukan kekuatan, kelenturan, kecepatan, koordinasi serta keseimbangan tubuh terutama kaki dalam menyanggah, berlari dan menyeimbangkan tubuh.
5. Media yang dipakai kurang membuat siswa tertarik mengikuti proses pembelajaran tari.

## **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka peneliti merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut.

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?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai, “penerapan teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak tari dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung (studi eksperimen melalui pembelajaran tari Yospan)”. Adapun secara khusus tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Memperoleh materi pembelajaran teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak melalui pembelajaran tari Yospan dalam ekstrakurikuler tari di Kartika XIX-2 Bandung.
2. Memperoleh dan mendeskripsikan data tentang tahapan pembelajaran teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari di Smp Kartika XIX-2 Bandung.
3. Memperoleh data hasil penggunaan media dalam pembelajaran teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi:

##### **1. Peneliti**

Memperoleh pengetahuan dan pengalaman mengenai pembelajaran seni tari yang dilakukan lewat penerapan teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak melalui pembelajaran tari Yospan.

##### **2. Jurusan Pendidikan Seni Tari UPI**

Menambah bahan observasi dan referensi tentang pengetahuan bidang seni tari khususnya olah tubuh.

##### **3. Siswa**

Untuk meningkatkan kualitas gerak dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari melalui pengalaman latihan teknik olah tubuh.

#### **4. Sekolah**

Dengan adanya penelitian ini, tentang penerapan teknik olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak siswa. Memberikan kontribusi kepada sekolah atau lembaga pendidikan khususnya untuk mengembangkan proses latihan teknik olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari.

#### **E. Asumsi dan Hipotesis**

Asumsi:

Teknik olah tubuh dipersepsikan dapat meningkatkan kualitas gerak siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pelajaran seni tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung.

Hipotesis:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, kualitas gerak siswa akan meningkat jika diberikan pembelajaran teknik olah tubuh melalui gerak-gerak tari Yospan.

#### **F. Struktur Organisasi Penelitian**

Pada stuktur organisasi penulisan ini akan dijabarkan dalam sistematika sebagai berikut.

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini membahas tentang pendahuluan yang didalamnya terdapat uraian pokok mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis yang merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang dirumuskan dalam penelitian dan struktur organisasi penelitian skripsi. Latar belakang berisi tentang uraian tentang apa yang menjadi masalah penelitian yang berkaitan dengan judul, serta alasan masalah itu perlu diteliti. Identifikasi masalah berisi pengungkapan masalah-masalah yang diidentifikasi setelah itu baru dirumuskan masalahnya dalam rumusan masalah. Rumusan

masalah berisi tentang masalah, dalam bentuk pertanyaan penelitian. Tujuan penelitian pengungkapan dari tujuan yang ingin dicapai melalui proses penelitian. Manfaat penelitian ini berisi uraian tentang manfaat hasil penelitian bagi peneliti dan yang berkaitan dengan penelitian ini.

## **BAB II : KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini berisi landasan teoretis, pemaparan peneliti mengenai kajian kepustakaan yang akan peneliti gunakan sebagai bahan acuan dalam proses penelitian.

## **BAB III : METODE PENELITIAN**

Pada bab ini membahas mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen yaitu lokasi populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

## **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini merupakan penjabaran dari hasil penelitian dan pembahasan yang didalamnya membahas tentang data-data hasil penelitian dan analisis hasil penelitian oleh peneliti. Diantaranya gambaran umum lokasi penelitian, dan proses serta hasil dan pembahasan dari objek/topik yang diteliti.

## **BAB V : KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Terdiri dari sub judul Kesimpulan dan Rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah. Kemudian saran atau rekomendasi ditujukan kepada para pembuat kebijakan, kepada para pengguna hasil peneliti yang bersangkutan, kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian berikutnya.

Selanjutnya yaitu daftar pustaka dimana yang memuat semua sumber tertulis (buku, artikel, jurnal, dokumen resmi, dan sumber internet). Kemudian setelah penulisan daftar pustaka terdapat lampiran-lampiran yang berisi mengenai semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasil-hasilnya menjadi suatu karya ilmiah. Dalam lampiran ini berupa surat-surat, gambar-

gambar hasil penelitian skripsi. Untuk yang terakhir yaitu riwayat hidup penulis yang berisi tentang biografi penulis secara singkat dan riwayat pendidikan penulis dari mulai SD sampai saat ini.