



**OLAH TUBUH FONDASI PENGUASAAN
TARI BENTUK BAGI MAHASISWA SENI TARI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

SKRIPSI

**Disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Seni Tari**

oleh

**Fonny Arista
2502407019**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

**JURUSAN SENI DRAMA TARI DAN MUSIK
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FBS
UNNES pada tanggal 20 Juli 2011.

Panitia:



Dr. M Rustono, M.Hum

Nip. 195801271983031003

Sekretaris

Drs. Syahrul Syah Sinaga, M.Hum

Nip. 196408041991021001

Pengaji 1

Dra. Malarsih, S.Sn

Nip. 196106171988032001

Penguji/Pembimbing I

Prof. Dr. Muhamad Jazuli, M.Hum

Nip. 196107041988031003

Penguji/Pembimbing II

Dra. V. Eny Iryanti, M.Pd

Nip. 195802101986012001

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Fonny Arista

NIM : 2502407019

Prodi : Pendidikan Seni Tari S1

Jurusan : Sendratasik

Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang menyatakan dengan

sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: **Olah Tubuh Fondasi Penguasaan**

Tari Bentuk bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang. Yang

saya tulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar

sarjana ini benar-benar merupakan karya sendiri, yang saya hasilkan setelah

melalui penelitian, pembimbingan, diskusi dan pemaparan / ujian. Semua

kutipan, baik langsung maupun tidak langsung, baik yang diperoleh dari sumber

kepuustakaan, wawancara langsung, maupun sumber lainnya, telah disertai

keterangan mengenai identitas sumbernya dengan cara sebagaimana yang lazim

dalam penulisan karya ilmiah. Walaupun tim penguji dan pembimbing penulisan

skripsi membubuhkan tanda tangan sebagai tanda keabsahannya, seluruh isi

skripsi tetap menjadi tanggung jawab saya sendiri. Jika kemudian ditemukan

ketidak beresan, saya bersedia menerima akibatnya. Demikian, harap pernyataan

ini dapat digunakan seperlunya.

Semarang, 20 Juli 2011

Yang Membuat Pernyataan

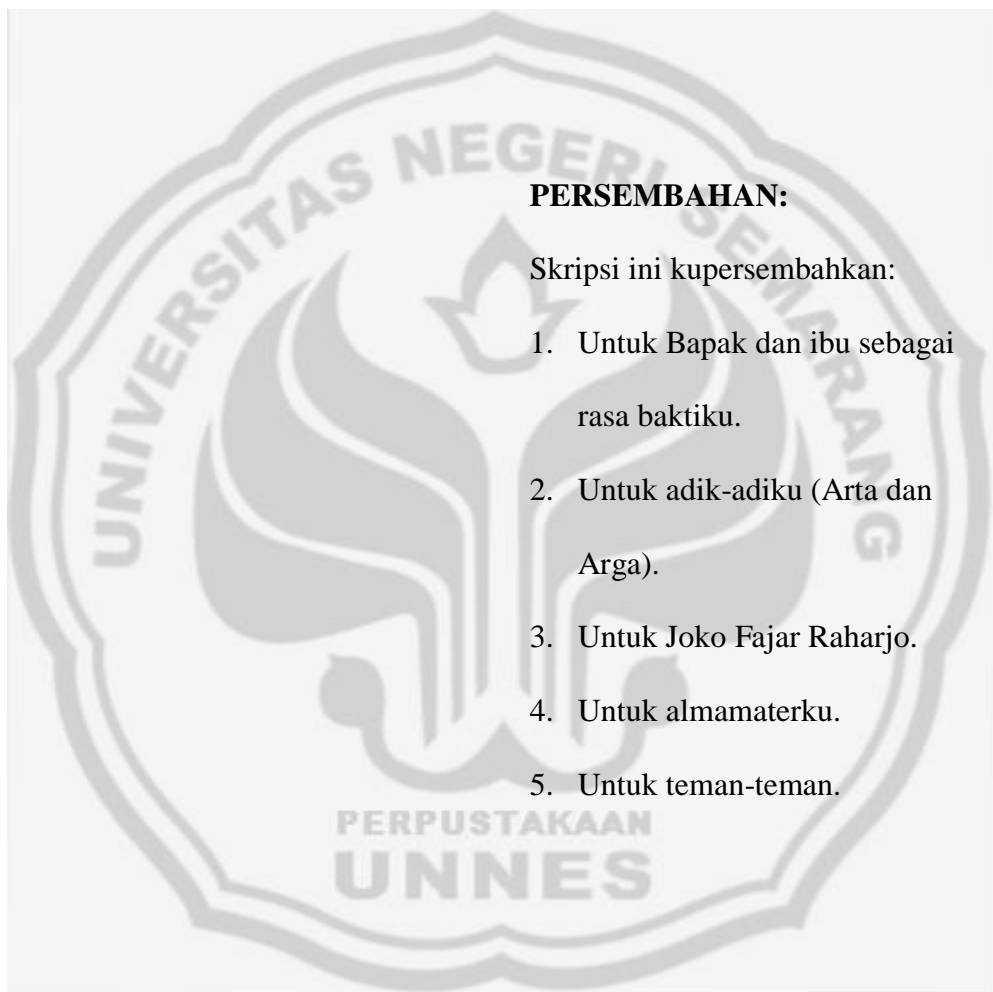
Fonny Arista

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO:

Jerih lelah yang disertai ketulusan dan kesabaran tidak akan berlalu dengan sia-sia.

Setialah dalam perkara kecil maka akan dipercayakan perkara besar.



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan taufik, hidayah dan inayahNYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul OLAH TUBUH FONDASI PENGUASAAN TARI BENTUK BAGI MAHASISWA SENI TARI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari beberapa pihak.

Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UNNES, Prof. Dr. H Sudijono Sastroatmojo, M.Si, yang telah memberi kelancaran dalam pembuatan skripsi.
2. Dekan FBS UNNES, Prof. Dr. H Rustono, M.Hum, yang telah membantu kelancaran terlaksananya skripsi ini.
3. Ketua Juusan Sendratasik FBS UNNES, Drs. Syahrul Syah Sinaga, M.Hum, yang telah memberi kelancaran dalam pembuatan skripsi ini.
4. Prof. Dr. M. Jazuli, M.Hum, Dosen pembimbing pertama, yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan masukan-masukan untuk mewujudkan skripsi ini.
5. Dra. V. Eny Iryanti, M.Pd, Dosen pembimbing kedua, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, mengoreksi serta memberikan kesempatan dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

6. Hasan Bisri, S.Sn, Drs. Bintang H.P, M.Hum dan Drs. Agus Cahyono, M.Hum, selaku Pengampu Mata Kuliah Olah Tubuh tahun 2010, yang telah memberikan informasi mengenai materi olah tubuh.
7. Bapak/Ibu Dosen pengampu mata kuliah Tari Bentuk.
8. Bapak/Ibu dosen Jurusan Sendratasik FBS Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bimbingan selama kuliah.
9. Bapak dan Ibu serta adik-adik tercinta yang telah memberikan semangat dan dorongan.
10. Teman-teman angkatan 2007 yang telah memberikan motivasinya.

Dengan segala kerendahan hati, penulis memohon semoga Allah SWT memberikan balasan dan barokahNya kepada semua pihak yang telah berkenaan memberikan bantuan kepada penulis

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu segala saran yang bersifat membangun, penulis terima dengan senang hati. Akhirnya besar harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca yang budiman.

Semarang, 20 Juli 2011

Penulis

SARI

Fonny Arista. 2011. *Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang*. Skripsi Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang.

Olah tubuh merupakan suatu dasar atau fondasi mahasiswa dalam belajar menari. Banyak mahasiswa yang belum paham mengenai pentingnya olah tubuh padahal mahasiswa Seni Tari wajib menempuh mata kuliah Tari Bentuk, sehingga diperlukan adanya kemampuan fisik serta kesadaran gerak dalam melakukan kegiatan menari. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui aktivitas olah tubuh yang dilakukan mahasiswa dalam membentuk fondasi penguasaan tari bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang. 2) Untuk mengetahui dampak olah tubuh terhadap proses belajar Tari Bentuk mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang.

Metode yang digunakan untuk membahas permasalahan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Sejumlah data yang terkumpul didapat melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik untuk menganalisis data menggunakan teknik triangulasi.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah: 1) Proses latihan olah tubuh di UNNES dilakukan secara rutin oleh sebagian mahasiswa secara berkelompok dan itu hanya beberapa mahasiswa saja, dan sebagian mahasiswa yang lain belum melakukan latihan olah tubuh. mahasiswa pada dasarnya sudah ada yang mau melakukan olah tubuh walaupun masih bertahap ringan. 2) Dampak yang diperoleh dari latihan olah tubuh bagi mahasiswa Seni Tari UNNES dapat menjadikan tubuh yang kuat dan lentur, sebagai alat untuk melakukan aktivitas menari dengan baik sesuai dengan gerak-gerak baku yang dipelajari dalam Tari Bentuk, dan mahasiswa dapat belajar dengan baik sehingga materi tari apapun yang disampaikan pada mahasiswa dapat dilakukan dengan maksimal tanpa ada suatu hambatan apapun. Manfaat olah tubuh bagi mahasiswa Seni Tari UNNES dapat diperoleh apabila latihan olah tubuh dilakukan secara rutin, manfaatnya yaitu mahasiswa dapat memperoleh nilai prestasi akademik yang memuaskan, kemampuan penguasaan tari dapat diperoleh mahasiswa dengan mudah, dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, kelenturan otot-otot sehingga tubuh dapat dimanfaatkan dengan maksimal untuk belajar menari dengan baik. Olah tubuh dapat membantu mahasiswa untuk mendapatkan penguasaan Tari Bentuk, dalam hal ini Tari Bentuk yang dimaksud oleh penulis adalah Tari Nusantara dan Tari Kreasi.

Saran yang dapat disampaikan adalah: Bagi mahasiswa Seni Tari UNNES diharapkan perlu adanya tindakan untuk meningkatkan latihan olah tubuh, karena pentingnya latihan olah tubuh sebaiknya selalu dilakukan sebelum melakukan aktivitas belajar menari di UNNES, untuk ke depannya diharapkan olah tubuh dapat dilakukan oleh mahasiswa dengan kesadaran dan olah tubuh dilakukan secara rutin.

Kata kunci : olah tubuh

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
SARI.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR FOTO	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sistematika Penulisan	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Olah Tubuh	8
2.2 Tari Bentuk	18
2.3 Kerangka Berfikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Pendekatan Penelitian	27

3.2 Penentuan Lokasi dan Sasaran Penelitian	29
3.2.1 Lokasi Penelitian	29
3.2.2 Sasaran Penelitian	29
3.3 Teknik Pengumpulan Data	30
3.3.1 Teknik Observasi	30
3.3.2 Teknik Wawancara	33
3.3.3 Teknik Dokumentasi	34
3.4 Keabsahan Data	35
3.5 Teknik Analisis Data	36
3.5.1 Reduksi Data	39
3.5.2 Penyajian Data	40
3.5.3 Menarik Kesimpulan / Verifikasi	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.2 Proses Aktivitas Olah Tubuh Yang Dilakukan Mahasiswa Untuk Membentuk Penguasaan Tari Bentuk	54
4.3 Dampak Olah Tubuh bagi mahasiswa Seni tari Unnes pada aktivitas Belajar	74
BAB V PENUTUP	87
A. Simpulan	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92

DAFTAR FOTO

	Halaman
Foto 1 : Gedung Sendratasik	52
Foto 2 : Gedung Pertunjukan B6	54
Foto 3 : Ruang kaca lantai 2	55
Foto 4 : Wawancara dengan dosen Olah tubuh 1	57
Foto 5 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan pemanasan	58
Foto 6 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan penguluran tangan.....	59
Foto 7 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan penguluran kaki	61
Foto 8 : Wawancara dengan dosen Olah tubuh 2	63
Foto 9 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan keseimbangan	64
Foto 10 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan kekuatan otot lengan	65
Foto 11 : Gerakan latihan keseimbangan otot kaki dan perut	66
Foto 12 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan cium lutut	67
Foto 13 : Mahasiswa Seni Tari melakukan gerakan kekuatan otot tungkai	68
Foto 14 : Foto mahasiswa Seni Tari saat mengikuti perkuliahan Tari Nusantara	83
Foto 15 : Foto mahasiswa Seni Tari saat mengikuti perkuliahan Tari Nusantara	84

DARFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Observasi
- Lampiran 2 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 3 : Kriteria Penilaian Dosen Olah Tubuh
- Lampiran 4 : Hasil Penilaian Dosen Olah Tubuh
- Lampiran 5 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 6 : Hasil Penilaian Tari Nusantara dan Tari Kreasi
- Lampiran 7 : Biodata Penulis
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 : Darftar Angkatan 2010
- Lampiran 10 : Peta UNNES



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan menari menunjukkan sebuah upaya (aktivitas) agar otot-otot yang ada dalam tubuh siap menerima rangsangan gerak. Menurut pendapat Rosjid (1979:105), mempersiapkan tubuh sebagai alat (media tari) berbeda dengan olahraga, karena latihan yang dilakukan merupakan gerak-gerak tari menuntut kesadaran estetik, walaupun pada dasarnya apa yang dilakukan pada olah tubuh, tidak jauh berbeda dengan berolahraga. Bagi siswa dan guru program latihan merupakan hal yang penting bagi pembentukan bentuk tubuh dan kelenturan otot-otot tubuh. Latihan yang cocok dapat disesuaikan dengan kebiasaan kita masing-masing atau jadwal pelajaran yang berlaku dalam olah tubuh. Program latihan hendaknya dirancang agar dapat membangun kekuatan tubuh, mengembangkan kelenturan fisik, serta dapat merubah bentuk badan, membakar lemak, mengencangkan otot, dan berpenampilan indah dan menarik.

Adapun tujuan yang utama dari latihan olah tubuh adalah mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alat, sehingga tubuh dapat siap menerima aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai alat ekspresi yang baik. Olah tubuh mencakup hal yang paling esensial atau sebagai pemula dari segalanya. Latihan ini meliputi pemanasan atau persiapan, kelenturan tubuh, rasa siaga, pengenalan sikap-sikap dasar tari

dan pengenalan gerak-gerak dasar tari. Pemanasan dimaksudkan untuk mengendorkan otot-otot tubuh dan melemaskan bagian-bagian badan, serta persendian dari kekakuan. Kelenturan menurut Alter (1996:3), adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan. Meskipun demikian, perenggangan akan bermanfaat apabila dilakukan secara benar sebagaimana mestinya. Olah tubuh bermanfaat sebagai media tari, saat tubuh diolah dengan benar, tubuh dapat menjadi lentur dan kuat. Dengan demikian tubuh dapat dipersiapkan sebagai alat untuk menari. Seseorang akan melakukan gerakan membutuhkan energi atau tenaga, sehingga dalam melakukan gerak tubuhnya, yang diberi energi dan tenaga akan menjadi lebih kuat dan semangat.

Mahasiswa program studi Seni Tari, mempersiapkan tubuhnya dengan mengikuti mata kuliah olah tubuh di awal perkuliahan, disamping itu juga mahasiswa dituntut untuk menguasai mata kuliah Tari Bentuk yang memiliki kesulitan-kesulitan dalam penguasaan gerakannya. Dengan alasan bahwa Jurusan Sendratasik sudah menetapkan mata kuliah yang harus diambil di semester awal. Adanya ketentuan demikian, maka olah tubuh merupakan dasar atau fondasi yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menari mahasiswa Seni Tari dan mempersiapkan pembentukan tubuh menjadi lebih baik. Banyak mahasiswa Seni Tari mengeluh melakukan olah tubuh, karena dirasa berat dan kebanyakan dari mereka belum menyadari bahwa olah tubuh merupakan prasyarat pokok

untuk dapat menguasai gerak tari dengan baik dan benar dan olah tubuh memiliki hubungan dengan penguasaan Tari Bentuk.

Melakukan olah tubuh berarti latihan bergerak dengan melakukan dasar-dasar gerak tari yang meliputi wiraga, wirama, wirasa dan bergerak membentuk tubuh dengan latihan perenggangan, sehingga dapat meningkatkan penguasaan teknik yang ada pada Tari Bentuk dengan mudah, dengan demikian olah tubuh memiliki keterkaitan dengan penguasaan teknik gerak yang ada pada Tari Bentuk.

Berdasarkan sumber data yang tersedia dari lingkungan program studi Seni Tari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang, peneliti memfokuskan penelitian pada mahasiswa baru atau mahasiswa angkatan 2010 program studi Seni Tari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang, karena pada saat penelitian berlangsung, mahasiswa Seni Tari di semester awal adalah angkatan 2010, dan Jurusan Sendratasik UNNES menetapkan mata kuliah di awal perkuliahan yaitu mata kuliah olah tubuh dan Tari Bentuk.

Berikut adalah beberapa penelitian yang pernah dilakukan, berupa latihan untuk menambah kekuatan otot, diantaranya dilakukan oleh Muhamad Hasan Bisri pada tahun 2001 dengan judul penelitian Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari, dengan hasil penelitian tubuh sebagai alat bagi seorang penari dan gerak merupakan media utama dalam tari, sehingga pengoptimalan kemampuan gerak tubuh sangat penting untuk dipersiapkan. Untuk itu latihan olah tubuh bagi seorang penari menjadi

suatu bagian dari rutinitas proses latihan tari. Nurkhikmah pada tahun 2007 meneliti tentang hubungan kemampuan gerak umum dan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) pada siswa kelas V SDN 03 Ngijo Kecamatan Gunung Pati Semarang tahun pelajaran 2006/2007, dengan hasil penelitian diketahui bahwa siswa memiliki kemampuan gerak umum maupun tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan mampu meningkatkan prestasi belajar disekolah diatas rata-rata. Nugroho pada tahun 2004, menulis tentang peningkatan penampilan menuju atlet berstandar internasional, dengan hasil penulisan bahwa penampilan seorang atlet tergantung pada daya, kekuatan, ketahanan dan kecepatan. Penampilan seorang atlet sangat diperlukan untuk bisa meraih posisi puncak dan menghasilkan prestasi yang memuaskan. Latihan yang baik dan benar adalah mutlak diperlukan untuk menghasilkan atlet yang berstandar internasional. Penelitian ini terdapat hubungan antara penelitian sebelumnya, dikarenakan latihan olah tubuh dalam tari maupun olah raga sangat diperlukan dalam usaha mempersiapkan, membentuk dan menyempurnakan tubuh, guna mencapai hasil aktivitas yang akan dilakukan. Latihan olah tubuh pada tari, dimaksudkan untuk mencapai hasil akhir penguasaan gerak-gerak tari yang lebih memadai dan latihan tersebut diarahkan menuju kemampuan tubuh untuk siap menerima proses pembelajaran tari. Latihan tersebut antara lain membentuk kekuatan, keseimbangan, kelenturan, kecepatan dengan tidak meninggalkan unsur estetik. Sementara Latihan olah raga

dimaksudkan untuk mencetak atlet yang berstandar internasional dengan melakukan latihan-latihan yang sama pada latihan olah tari, hanya saja tidak menekankan unsur estetik. Tekanan kegiatan latihan pada proses pembelajaran olah raga terdiri dari pembentukan kekuatan, keseimbangan, kelenturan, kecepatan sehingga memudahkan untuk melakukan gerakan yang lain seperti latihan gerak-gerak fisik pada olah raga.

Dari ketiga penulis tersebut menerangkan bahwa pentingnya melakukan latihan bergerak untuk menambah kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dan kelenturan, atau dalam olah raga sering disebut dengan istilah perenggangan, sehingga ketika akan melakukan kegiatan fisik tertentu, akan mencapai hasil terakhir prestasi akademik yang meningkat.

Untuk mengetahui bahwa olah tubuh merupakan fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari, maka peneliti perlu mengadakan penelitian berkenaan dengan olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang, karena peneliti ingin mengetahui proses aktivitas olah tubuh dan dampak latihan olah tubuh pada prestasi belajar mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana proses aktivitas olah tubuh yang dilakukan mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang untuk membentuk fondasi penguasaan Tari Bentuk?
2. Bagaimana dampak olah tubuh pada prestasi belajar mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan aktivitas olah tubuh yang dilakukan mahasiswa dalam membentuk fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang.
2. Untuk mengetahui dampak olah tubuh pada proses belajar Tari Bentuk mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dasar pengembangan teori olah tubuh, dan untuk merangsang penelitian yang lain tentang olah tubuh.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa program studi Seni Tari dan untuk menambah sumber pengetahuan bagi pembaca yang budiman di Universitas Negeri Semarang, serta untuk memberi motivasi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang dalam melakukan latihan olah tubuh.

1.5 Sistematika Penulisan

Secara garis besar sistematika proposal skripsi adalah sebagai berikut :

1. Bagian awal Kata Pengantar dan Daftar Isi
2. Bagian skripsi terdiri dari tiga bab, yaitu :

Bab I Pendahuluan berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori, berisi pengertian olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh, definisi Tari Bentuk, bentuk tari dan jenis-jenis Tari Bentuk.

Bab III Metodologi Penelitian, meliputi pendekatan penelitian, penentuan lokasi, teknik pengumpulan data dan teknik keabsahan data.

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian gambaran umum tempat penelitian, proses aktivitas olah tubuh yang dilakukan mahasiswa Seni Tari Unnes dan dampak latihan olah tubuh terhadap prestasi belajar tari Bentuk mahasiswa Seni Tari Unnes.

Bab V Penutup berisi kesimpulan peneliti dan saran.

Bagian terakhir berisi Daftar Pustaka dan Lampiran-lampiran.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Olah Tubuh

Seseorang mempelajari olah tubuh diharapkan mengetahui bagian-bagian yang ada dalam olah tubuh itu sendiri, bagian-bagian tersebut antara lain pengertian olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh serta materi olah tubuh (Santoso, 1986:1). Dibawah ini dijelaskan tentang bagian-bagian dari olah tubuh diantaranya:

2.1.1 Pengertian Olah Tubuh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:795), olah tubuh adalah olahraga. Olah tubuh adalah kata Indonesia asli, yang berarti kata yang menunjukkan suatu kegiatan mengolah tubuh. Mengolah diartikan suatu perbuatan, kegiatan yang dengan sengaja menjadikan barang mentah atau barang yang belum jadi, menjadi barang masak/barang jadi, barang yang siap dipergunakan. Sedangkan kata tubuh yang dimaksud dalam olah tubuh adalah manusia sebagaimana adanya, manusia dengan segala pribadinya, sebagai manusia seutuhnya. Mengolah tubuh adalah tindakan, kegiatan menyiapkan dwi tunggal tubuh dan jiwa, sehingga mencapai sesuatu yang telah ditetapkan. Adanya latihan olah tubuh yang teratur dapat memberi manfaat yang sangat penting guna pembentukan kelenturan tubuh, (Santoso, 1986:1).

Menurut Harsuki (2003:45), olahraga baik untuk dilakukan, dalam arti upaya menyempurnakan maupun aktivitas fisik mencakup lima kegiatan yang beragam yaitu kesehatan, pendidikan jasmani, rekreasi, *sport* dan tari.

Materi-materi latihan olah tubuh hampir sama dengan materi latihan perenggangan tubuh pada olahraga hanya saja yang membedakan adalah hasil akhir yang ingin dicapai. Menurut Faruq (2008:17), terdapat latihan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik. Latihan-latihan kebugaran tubuh meliputi latihan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi.

Latihan kebugaran tubuh dimaksudkan untuk melatih dan mengolah tubuh, Harsuki (2003:61), menjelaskan tentang penerjemahan tentang latihan-latihan kebugaran tubuh diantaranya:

1. Kekuatan otot, sangat diperlukan bagi otot dalam melakukan kontraksi dan relaksasi guna melakukan pekerjaan yang dapat membengkokkan dan meluruskan persendian agar tubuh bergerak.
2. Menguasai tubuh, sangat diperlukan dalam mengatur anggota badan untuk dapat melakukan sesuatu yang diperlukan bagi pergerakan tubuh.
3. Koordinasi, diperlukan bagi tubuh dalam usaha melakukan gerakan yang teratur, teliti dan tepat.

4. Daya tahan, sangat diperlukan bagi fisik dalam melakukan kerja yang berat dan dalam waktu yang panjang.
5. *Relaxion*, kegiatan tubuh yang menyebabkan anggota tubuh menjadi istirahat dan tidak berkontraksi terhadap suatu pekerjaan.
6. *Flexibility*, anggota tubuh yang sifatnya lentur, sehingga anggota badan elastis dari keadaan biasa.

Santoso (1986:3-13), membagi latihan inti dari olah tubuh yaitu latihan tubuh, latihan keseimbangan dan latihan penenangan. Berikut ini macam-macam latihan tubuh menurut Santoso (1986:4) yaitu:

1. Latihan pelepasan, terutama untuk memberikan kemungkinan kelincahan dan keluasaan gerak pada persendian-persendian tubuh.
2. Latihan penguluran, untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat, agar otot-otot menjadi elastis dan mudah digerakan sesuai dengan kebutuhan.
3. Latihan penguatan, untuk mrnguatkan otot-otot yang lemah, terutama otot-otot perut dan otot-otot pinggang, punggung dan otot-otot paha.
4. Latihan pelepasan, untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak. Perasaan gerak yang dimaksud adalah agar otot-otot yang bekerja dapat melakukan pekerjaannya dengan sebaik-baiknya tanpa ada hambatan dari manapun, sedangkan untuk otot-otot antagonisnya dapat istirahat dengan benar.

Santoso (1986:8), mempertegas tujuan latihan keseimbangan yaitu untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan perasaan kerja otot,

memiliki arti dan kegunaan yang sangat besar dalam pembentukan sikap gerak. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan balok titian (balok keseimbangan), balok-balok kecil, latihan-latihan berteman, dan latihan tanpa alat.

Latihan penenangan menurut Santoso (1986:13), mempunyai maksud sebagai latihan penutup. Adapun manfaat dari latihan dan penenangan akan diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk membawa suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali dalam keadaan yang biasa (normal), sehingga mahasiswa Seni Tari tetap siap mengikuti perkuliahan berikutnya dengan tenang.
2. Membawa jiwa raga mahasiswa Seni Tari ke suasana perkuliahan yang berikutnya.
3. Memperhatikan uraian pengajar tentang: Penjelasan-penjelasan cara melakukan suatu latihan yaitu: 1) Koreksi gerakan-gerakan yang salah, 2) Menjawab pertanyaan-pertanyaan dari pengajar sebagai evaluasi.
4. Memberi kesempatan pada mahasiswa Seni Tari untuk meminta penjelasan atau keterangan apa yang belum dimengerti atau belum jelas dalam melakukan suatu latihan.

Perengangan rutin pada tari dapat dilakukan dengan cara lengkungan persambungan kaki bagian depan, jari-jari kaki bagian depan, pergelangan kaki bagian depan, perengangan kaki bagian samping, urat daging tumit, lutut bagian depan, paha bagian belakang, adductor, latihan pantat dan pinggul, abdomen dan pinggul, punggung bagian bawah, batang

tubuh bagian samping, punggung bagian atas, leher bagian belakang, leher bagian samping, leher bagian depan, dada dan otot-otot sekitar daerah dada, bahu bagian atas, bahu bagian samping, penggerak bagian bawah, penggerak bagian luar, flexors bahu, otot-otot biceps, otot-otot triceps, extensor pergelangan tangan, flexors pergelangan tangan (Alter, 2003:36).

Materi olah tubuh dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan, terutama untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan tumpuan. Berikut ini contoh dari latihan olah tubuh (<http://www.penguasaan>):

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, sehabis latihan pemanasan istirahat 2 menit kemudian dilanjutkan dengan latihan inti.
2. Latihan inti, dapat dilakukan dengan latihan berikut ini:
 - 1) Kelenturan, dilakukan dengan gerakan sikap jongkok, caranya duduk jongkok dengan mendekatkan lutut ke dada. Telapak kaki jinjit dengan tangan memegang lutut atau direntangkan ke depan. Tumpuan berat badan pada ujung telapak kaki (lakukan beberapa menit). Sikap nungging, dilakukan dengan cara panggul dan kepala lurus ke bawah, lutut tetap lurus kaki tetap menapak ke lantai kedua tangan menyentuh lutut (lakukan beberapa menit). Sikap jinjit, caranya posisi berdiri dengan ujung kaki semaksimal mungkin. Kekuatan badan

dalam posisi jinjit, tangan tarik julurkan dengan pandangan lurus ke depan. Badan ditopang oleh kedua ujung jari kaki dan konsentrasi penuh. Tarikan kencang pada betis, otot tungkai, dan telapak kaki sehingga tumpuhan menjadi kokoh dan kuat (lakukan beberapa menit).

- 2) Kekuatan, dilakukan dengan gerakan sikap kangkang, caranya badan dan kepala tegak kedua kaki direntangkan ke samping. Pandangan lurus ke depan dengan konsentrasi penuh. Rasakan tarikan otot merenggang, manfaatkan otot menjadi kuat daya tahan makin kuat. Berdiri sambil mengangkat tumit digerakan secara bergantian hitungan 1-8. Posisi dan gerakan kaki sama, sambil mengayunkan tangan. Posisi dan gerakan sama, akan tetapi memutarakan pergelangan kaki. Melompat dari kiri ke kanan dan sebaliknya. Lutut kanan tekuk hingga menempel lantai, lutut kiri dan telapak kaki menapak atau menempel lantai lakukan 8 kali, secara bergantian. Kedua lutut lurus, keseimbangan gerak dipertahankan tarik badan dan tangan ke depan kaki lurus posisinya, tahan pinggul sehingga nampak elastis. Meregang otot lutut, pegang kaki/betis sehingga badan membungkuk rasakan tarikan tumit. Tarik tangan kiri ke betis/paha kanan tangan kanan lurus ke atas lakukan sebaliknya. Pegang kedua pergelangan kaki/betis lakukan tarikan badan ke bawah tarik nafas teratur. Gerakan ulang, selanjutnya kembali posisi semula.

- 3) Latihan penguasaan gerak, dilakukan dengan cara sikap badan berdiri atau duduk letakan kedua tangan di atas paha arah telapak ke atas, tarik nafas perut, tahan 4 detik. Posisi sama tarik kedua telapak tangan sambil mengepal letakan ke depan dada. Lalu menurunkan kepala sedikit mata dipejamkan. Hirup nafas dalam-dalam lakukan selama 12 detik bayangkan keberanian, dan rasa kepercayaan diri. Untuk

kekuatan tangan sikap berdiri kuda-kuda (jarak kaki 60 cm) tubuh tegak ke depan. Sikap tangan seperti orang sedang sembah. Tetapi kedua telapak tangan jangan sampai merapat kira-kira 2 cm, jarak pandang lurus ke depan. Hirup nafas perlahan melalui hidung, tahan, lalu sambil tarik tangan kanan gunakan nafas perut, sambil gunakan kekuatan alam (bentuk posisi tangan seperti memamah) kaki sedikit teknik, sikap dipertahankan, lalu hembuskan nafas perlahan-lahan dalam waktu 8 detik. Gerak *Ulap-ulap* (melihat) sikap berdiri kaki sedikit terbuka, arah lutut kaki ke depan ke dua tangan lurus. Lakukan gerakan tarik kedua tangan ke dalam dekat dada, tahan nafas. Hembuskan perlahan-lahan 8 detik tahan di tenggorokan, hembuskan nafas.

- 4) Pernafasan perut, dilakukan dengan posisi bisa berdiri bisa duduk.

Tarik nafas dengan pernafasan perut dalam waktu 10-12 detik. Sambil membayangkan kekuatan alam hirup udara tarik kedua siku sampai ke belakang, perlahan-lahan kepala menengadah, dada tarik ke depan kedua bahu tarik ke belakang. Tahan 10-12 menit. Hembuskan nafas

sambil bayangkan semua sikap ragu-ragu, bimbang. Posisi masih berdiri dengan kedua tangan merentang ke samping. Ujung kedua tangan diputar perlahan-lahan buat lingkaran kecil makin lama makin melebar. Seluruh otot tangan dan otot bahu serta punggung di renggangkan.

3. Latihan Pendinginan, dilakukan dengan posisi tidur rileks, gerak kedua

kaki secara perlahan tarik atau rapatkan dan letakan kedua tangan di atas posisi perut turunkan rileks. Posisi berdiri dengan merentangkan kedua tangan sejajar lalu tangan ayunkan. Duduk pegang kedua lutut sambil menarik nafas pelan-pelan badan ditidurkan atau terentang jari-jari tangan dan kaki kendorkan. Berdiri perlahan-lahan, Ayunkan tangan, busungkan dada, tarik salah satu tangan ke atas pandangan seolah-olah berada diawang-awang, perhatikan beberapa hal dalam pendinginan. Kembalikan tubuh ke posisi awal, sehingga kondisi dapat segar kembali. Pendinginan lakukan 3-5 menit. Lakukan gerak sesuai dengan teknik gerak, wiraga, wirama, wirasa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian olah tubuh dapat dikatakan suatu tindakan melakukan gerakan tubuh yang membutuhkan energi/tenaga, ruang, waktu, kegiatan menyiapkan tubuh dan jiwa sehingga dapat mencapai sesuatu yang diinginkan.

2.1.2 Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

1. Tujuan Olah Tubuh

Menurut Alter (2003:16), latihan pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan. Diharapkan latihan pemanasan akan memberikan penyesuaian pemain dari keadaan istirahat sebelum melakukan aktivitas, selain itu latihan pemanasan diharapkan dapat memperbaiki penampilan pemain serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada saat latihan dengan cara memobilisasi (mengarahkan), baik kondisi mental maupun fisik pemain.

Melakukan olah tubuh disertai dengan latihan pemanasan dengan tujuan mempersiapkan badan dan anggota tubuh sehingga siap melakukan aktivitas. Faruq (2009:41), menyatakan bahwa tujuan dari pemanasan adalah untuk menyiapkan badan dan anggota tubuh, agar dapat melakukan aktivitas dan dapat mengurangi resiko cedera pada anggota gerak badan, apalagi aktivitas gerak agak berat dan lama. Untuk melakukan aktivitas gerak fisik tertentu perlu kesiapan badan khususnya otot-otot yang terlibat untuk melakukan aktivitas yang akan dilakukan, sehingga dapat menghindari terjadinya resiko cedera.

Pemanasan sebaiknya dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan perenggangan. Hal ini dikarenakan melakukan peregangan pada otot yang belum panas justru dapat menyebabkan cedera, prinsip dasar dalam pemanasan adalah memanaskan tubuh. Melakukan pemanasan yang berlebihan justru dapat menyebabkan cedera. Oleh sebab itu, hindari

gerakan-gerakan yang bersifat cepat atau mengandalkan kekuatan otot. Lamanya pemanasan \pm 5-15 menit, namun indikator yang sebenarnya adalah saat kita mulai mengeluarkan keringat. Teknik pemanasan yang sederhana adalah berjalan kemudian dilanjutkan jogging, berlari di tempat, melompat-lompat dan jangan melakukan sprint. (<http://belajarrenang.com/2009/07/16/pemanasan-dan-peregangan/>)

Sebelum melakukan aktivitas menari, hendaknya melakukan olah tubuh terlebih dahulu, karena persiapan tubuh yang cukup, dapat meningkatkan manfaat dari menari. Olah tubuh merupakan semacam olahraga perenggangan otot-otot, yang diawali dengan pemanasan, sehingga perenggangan yang dilakukan dalam tubuh dapat meningkatkan kesadaran estetik, bagi yang rutin melaksanakan. Dalam hal ini Santoso (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 penari.

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 untuk memperoleh prestasi belajar mahasiswa yang lebih baik.

2. Manfaat Olah Tubuh

Olah tubuh bermanfaat bagi tubuh, menurut 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 sehingga dapat digunakan untuk mencapai prestasi belajar mahasiswa yang lebih baik.

2.2 Tari Bentuk

2.2.1 Definisi Tari

Setyobudi (2007:105), mendefinisikan tari adalah gerak terangkai yang berirama sebagai ungkapan jiwa atau ekspresi manusia yang di dalamnya terdapat unsur keindahan wiraga/tubuh, wirama/irama, wirasa/penghayatan dan wirupa/wujud. Menurut La Meri (1987:12), tari adalah ekspresi subjektif yang diberi bentuk objektif. Berikut ini terdapat beberapa definisi tari antara lain:

1. Tari merupakan ungkapan ekspresi jiwa seseorang dalam bentuk gerak dan bisa dilakukan kapan dan dimana saja dan tubuh sebagai media

ungkapnya, salah satu hal yang terpenting tari merupakan salah satu cabang seni budaya yang perlu terus dijaga kelestariannya (diunduh pada hari sabtu tanggal 19 Maret 2011 pukul 16.12 WIB, <http://slamcast.com/pengertian-tari-definisi-dan-jenis-jenis-tari/>).

2. Tari adalah bentuk gerak yang indah, lahir dari tubuh yang bergerak, berirama dan berjiwa sesuai dengan maksud dan tujuan tari (Jazuli, 2008:7).
3. Tari adalah sebuah ungkapan, sebuah pernyataan, sebuah ekspresi dalam gerak yang memuat komentar-komentar terhadap realitas yang tetap bertahan dibenak penonton setelah pertunjukan selesai (Murgiyanto, 1977:4).
4. Tari merupakan alat ekspresi atau sarana komunikasi seorang seniman kepada orang lain (penonton/penikmat) (Sutopo, 2003:45).
5. Tari sebagai salah satu ekspresi seni dalam pemikiran yang kontemporer, dapat diartikan pula sebagai suatu pendekatan tari yang hanya dibatasi atau berkisar disekitar pola gerak dan sensitivitas dari penarinya, imajinasinya, irama, ekspresi keberaniannya serta keahlian dari penggarap atau penata tarinya (Abdurrahman, 1979:44).

Tari merupakan salah satu cabang seni, dimana media ungkap yang digunakan adalah tubuh. Tari mendapat perhatian besar di masyarakat. Tari ibarat bahasa gerak merupakan alat ekspresi manusia sebagai media komunikasi yang universal dan dapat dinikmati oleh siapa saja, pada waktu kapan saja (diunduh pada hari minggu tanggal 20 Maret 2011 pukul 12.00

WIB, <http://mengerjakantugas.blogspot.com/2009/08/pengertian-tari-seni-tari.html>).

Dari definisi di atas dapat ditemukan dasar atau bahan yang ada dalam tari disebut dengan elemen dasar tari yang terdiri dari gerak, ruang, dan waktu. Suatu gerakan akan ada apabila terdapat tenaga atau kekuatan dan alat yang dapat digunakan untuk bergerak yaitu tubuh. Pengertian tari merupakan suatu bentuk gerak terangkai dan indah yang berasal dari tubuh yang bergerak sesuai irama sebagai ungkapan jiwa atau ekspresi manusia dengan maksud dan tujuan dalam tari serta sebuah ekspresi gerak yang memuat komentar-komentar terhadap realitas yang tetap bertahan dibenak penonton setelah pertunjukan selesai.

2.2.2 Bentuk Tari

Bentuk adalah ruang tiga dimensional tentang tubuh secara keseluruhan. Bentuk yang dimaksud dalam tari sebagai komponen-komponen visual sehingga menghasilkan bentuk tubuh yang visual dan kuat. Bentuk adalah desain patung dari tubuh, suatu anggota badan, bagian-bagian dan alat atau pengembangan kostum, (Sumandiyo, 1999:80).

Menurut Jazuli (2008:7), bentuk tidak terlepas dari keberadaan struktur, yaitu susunan dari unsur atau aspek (bahan / material baku dan aspek pendukung lainnya), sehingga mewujudkan suatu bentuk. Anggota tubuh merupakan struktur yang terdiri dari kepala, badan, lengan, tangan, jari-jari tangan dan kaki dapat menghasilkan suatu bentuk gerak yang

indah. Jazuli mempertegas bahwa bentuk tari terlihat dari keseluruhan penyajian tari, mencakup paduan antara elemen tari (gerak, ruang dan waktu) maupun berbagai unsur pendukung penyajian tari (iringan, tema, tata busana, rias, tempat dan tata cahaya).

Bentuk merupakan suatu kebulatan yang sifatnya organik, bersumber dari unsur ekspresif tertuang dalam bentuk fisik maupun dinamik yang isinya dapat ditangkap melalui panca indra. Bentuk juga merupakan unsur abstraksi seperti misalnya garis, warna, gerak, nada, dan kata (di unduh pada hari jumat 19 Maret 2011 pukul 17.20 WIB, <http://www.isi-dps.ac.id/berita/bentuk-tari-kreasi-baru-siwa-nataraja-karya-i-gusti-agung-ngurah-supartha>).

Pernyataan-pernyataan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa bentuk merupakan suatu kebulatan, utuh dan tidak terlepas dari keberadaan struktur, tertuang dalam bentuk fisik maupun dinamik yang isinya dapat dilihat dengan panca indra, misalnya tubuh yang memiliki berbagai struktur yaitu kepala, badan, tangan, jari-jari tangan dan kaki, kaki yang menjadi suatu kebulatan utuh. Bentuk tari merupakan keseluruhan dari penyajian tari yang ditampilkan yang terdiri dari elemen tari (gerak, ruang dan waktu) serta keseluruhan dari unsur yang mendukung penyajiannya.

Jadi Tari Bentuk yang dimaksud dalam tari adalah serangkaian gerak yang indah yang bergerak sesuai dengan irama dan gerakannya baku atau tidak dapat dirubah.

2.2.3 Jenis Tari Bentuk

Tari Bentuk dapat digolongkan menurut sifat dan sejarahnya serta berdasarkan bentuk penyajiannya. Berikut ini jenis-jenis Tari Bentuk menurut, (Abdurrahman, 2007:107-109):

2.2.3.1 Berdasarkan Sifat dan Sejarahnya.

- 1) Tari Tradisional Kerakyatan yaitu suatu tarian yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan masyarakat umum atau rakyat.
- 2) Tari Kradisional Klasik yaitu tarian yang dikembangkan oleh kaum bangsawan di istana, dan gerak tarinya baku/tidak bisa diubah.
- 3) Tari Kreasi yaitu bentuk gerak Tari Baru yang dirangkai dari perpaduan gerak tari tradisional kerakyatan dengan tradisional klasik.

2.2.3.2 Berdasarkan Bentuk Penyajian

- 1) Tari Tunggal yaitu bentuk tarian yang ditarikan secara individu/sendiri, baik laki-laki maupun perempuan.
- 2) Tari Berpasangan yaitu suatu tarian yang bisa ditarikan oleh laki-laki dan perempuan, perempuan dengan perempuan, laki-laki dengan laki-laki, namun sang penari harus memperhatikan keselarasan gerakannya dengan pasangannya.
- 3) Tari Kelompok yaitu bentuk tarian yang ditarikan oleh tiga orang atau lebih, jenis tari ini membutuhkan kerja sama yang lebih baik lagi.

Menurut Rosjid (1979:10), tari tradisional apabila dilihat dari aspek koreografinya ataupun aspek nilai-nilai estetik dan artistiknya terdapat dua kelompok besar yaitu ada yang termasuk pada kelompok tari tradisional

folklorik yang bertolak dari seni tari rakyat dan ada pula yang termasuk dalam kelompok tari tradisional klasik yang bertitik tolak dari Seni Tari Keraton.

Berikut ini Rosjid (1979:10-36), mempertegas tari menjadi dua bagian yaitu:

- 1) Tari Tradisional Folklorik yaitu tari-tarian yang hidup serta didukung oleh masyarakat atau wilayah adatnya secara turun menurun. Contoh: Tari Seudati dari Aceh, Tari Rodat dari Sumatra Barat, Tari Blenggo dari Jakarta, Tari Keprajuritan dari Jawa Tengah dll.
- 2) Tari Tradisional Klasik yaitu tari yang memiliki bentuk-bentuk gerak yang diatur dengan seperangkat sistem sehingga seolah-olah tidak boleh dilanggar. Tari Tradisional Klasik dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu Tari Tunggal, Tari Berpasangan, Tari Massal atau berkelompok.

Rosjid (1979:38), menjelaskan tentang Tari Kreasi baru yaitu merupakan Tari Garapan yang didasari pemikiran yang disesuaikan dengan tuntutan masa kini, atau dengan kata lain tari digarap untuk mencari nilai-nilai baru dalam arti pengolahan gerak tari serta unsur-unsur seni lainnya sebagai penunjang dipilih berdasarkan relevansinya terhadap kondisi kemanusiaan.

Seni Tari yang ada di Jawa Tengah, membagi tari menjadi tiga macam yaitu Tari Klasik, Tari Tradisional dan Tari Garapan Baru. Tari Klasik memiliki 2 gaya yaitu gaya Surakarta dan gaya Yogyakarta. Gaya yang dimaksud dalam tari adalah sifat pembawaan tari, menyangkut cara-

cara bergerak tertentu yang merupakan ciri pengenal dari gaya yang bersangkutan, disebut dengan gaya Surakarta karena tarian ini memiliki ciri gerak yang khas berbeda dengan gerak tari gaya Yogyakarta, (Sedyawati, 1981:4).

Selanjutnya Prihatini (2007:6), menerangkan bahwa Tari Gaya Surakarta memiliki teknik gerak yang sudah baku dan memiliki ciri khas serta pola dasar gerak tari yang berkarakter. Kualitas gagahan memiliki lima karakter yaitu *dugang (an)*, *agal (an)*, *gecul dugang (an)-agal*, *agal (an)* *gecul*. Kualitas alusan merupakan kualitas tari yang menghadirkan peran putra karakter halus (alusan) luruh dan alusan lanyap. Tari putra alus atau alusan memiliki lima dasar pola gerak berjalan diantaranya adalah *Lumaksana Dhadhap Naraga*, *Lumaksana Dhadap Impuran*, *Lumaksana Nayung*, *lumaksana Bang-bangan atau Bambang*, *Lumaksana Oklak*. Kualitas tari putri dibagi menjadi dua kelompok karakter yaitu luruh dan lanyap. Kedua karakter tersebut dapat diketahui perbedaannya melalui gerak dasar berjalan, diantaranya yaitu *Lumaksana Lembahan kanan*, *Lumaksana Lembahan kiri*, *Lumaksana Putren*, *Lumaksana Nayung*, *Lumaksan Ridhong Sampur* dan *Lumaksana Sindhut Ukel Karno*.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Tari Bentuk dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu berdasarkan sifat dan sejarahnya yaitu Tari Tradisi Kerakyatan yang mendasarkan sifat dan sejarah sebagai titik garapannya, Tari Klasik dengan teknik-teknik gerak yang telah dibakukan dan tari kreasi baru dengan kreativitas penciptaan gerakannya. Sedangkan

menurut bentuk penyajiannya, ada Tari Tunggal, Tari Berpasangan dan Tari Berkelompok.

Adapun Tari bentuk yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah serangkaian gerak yang indah yang bergerak mengikuti irama dengan bentuk-bentuk gerak yang diatur dan seperangkat sistem sehingga seolah-olah tidak boleh dilanggar. Contoh: Tari Kreasi Baru yang merupakan Tari Garapan dari perkembangan masa kini, serta Tari Nusantara yang memiliki gaya gerak nusantara atau mencirikan kedaerahannya. Adapun Tari Bentuk yang dimaksud peneliti adalah Tari Kreasi dan Tari Nusantara dikarenakan pada Tari Bentuk yang didapat mahasiswa pada semester awal adalah Tari Kreasi dan Tari Nusantara.

2.3 Kerangka Berfikir

Mata kuliah olah tubuh merupakan prasyarat mahasiswa Seni Tari untuk dapat menguasai Tari Bentuk yang akan disampaikan oleh pengajar. Penguasaan gerakan tari yang baik dan benar memerlukan proses latihan olah tubuh secara rutin. Materi-materi yang disampaikan dalam mata kuliah olah tubuh seharusnya dapat dijadikan dasar atau fondasi bagi mahasiswa Seni Tari untuk menguasai Tari Bentuk yang akan dipelajari. Masih banyak mahasiswa Seni Tari yang belum menyadari akan pentingnya melakukan latihan olah tubuh secara rutin. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya keluhan-keluhan mahasiswa Seni Tari untuk melakukan latihan olah tubuh.

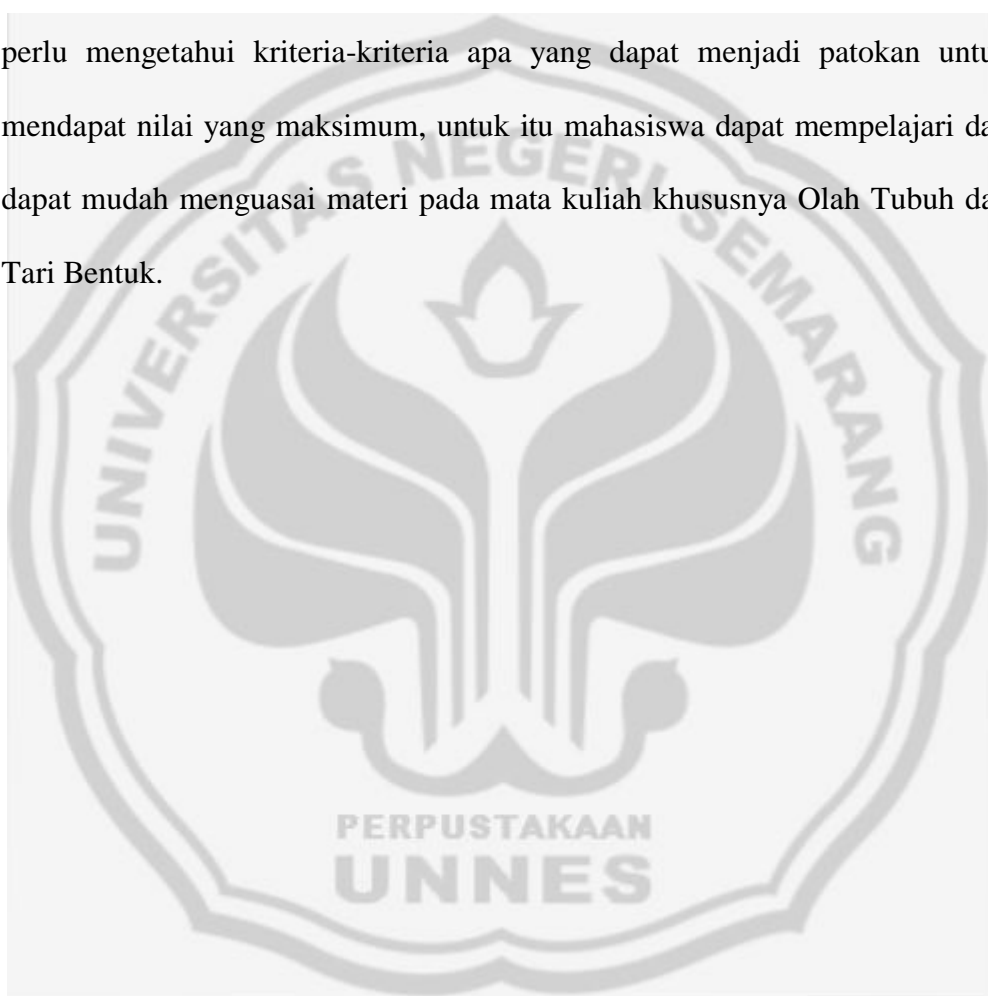
Dari uraian di atas untuk mempermudah pemikiran tersebut digunakan ilustrasi kerangka berfikir sebagai berikut:



Panah yang menunjukkan mata kuliah, merupakan mata kuliah yang terdapat di Jurusan Sendratasik UNNES yaitu mata kuliah olah tubuh dan Tari Bentuk, yang keduanya merupakan mata kuliah dasar atau mata kuliah yang menjadi fondasi belajar mahasiswa Seni Tari UNNES pada awal perkuliahan. Olah Tubuh terdiri dari beberapa latihan diantaranya pemanasan, latihan inti, latihan keseimbangan dan kelenturan dan latihan penenangan. Dari beberapa latihan olah tubuh yang dilakukan, dapat meningkatkan kemampuan sehingga

berdampak pada hasil akhir atau prestasi Tari Bentuk mahasiswa Seni Tari UNNES.

Kegiatan olah tubuh dapat membantu mahasiswa dalam penguasaan Tari Bentuk, sehingga untuk mencapai prestasi atau nilai akademik yang bagus, mahasiswa dapat melakukan olah tubuh dengan rutin. Apabila mahasiswa ingin mendapatkan nilai yang sesuai dengan yang diharapkan, perlu mengetahui kriteria-kriteria apa yang dapat menjadi patokan untuk mendapat nilai yang maksimum, untuk itu mahasiswa dapat mempelajari dan dapat mudah menguasai materi pada mata kuliah khususnya Olah Tubuh dan Tari Bentuk.



BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan usaha memahami fakta secara rasional empiris yang ditempuh melalui prosedur kegiatan tertentu sesuai dengan cara yang ditentukan peneliti (Maryaeni, 2005:1). Prihastuti (2009:18), menerangkan penelitian adalah suatu usaha untuk menemukan atau mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah. Kebenaran dapat ditemukan melalui proses non ilmiah dan ilmiah meliputi: akal sehat, *intuitif, trial dan error, otoritas, prasangka* dan wahyu, (Usman, 1995:1). Menurut Jazuli (2005:5), kebenaran adalah sebuah kata yang menyihir, karena mengingatkan pada sejarah dan tradisi akademik tentang jatuh banggunya kaum akademisi, dalam memperjuangkan, mencari dan menegakan kebenaran. Penelitian adalah operasionalisasi dari berfikir ilmiah (Sumaryono, 2007:23).

Pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mencari, memecahkan, menyelesaikan suatu kebenaran masalah perlu dilakukan adanya penelitian dan suatu kebenaran harus diungkapkan apa adanya sesuai dengan keadaan yang ada di lapangan.

Penelitian membutuhkan adanya suatu pendekatan. Pendekatan yang dilakukan untuk mengungkapkan keadaan yang sebenarnya

menggunakan pendekatan kualitatif. Dasar pendekatan kualitatif adalah lebih menekankan pada orientasi teoritis, artinya lebih berorientasi untuk mengembangkan atau membangun teori sebagai suatu cara memandang dunia (Jazuli, 2001:21).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena menurut Endraswara (2003: 15) data yang diperoleh dari lapangan biasanya tidak terstruktur dan relatif banyak, sehingga memungkinkan peneliti untuk menata, mengkritisi dan mengklarifikasikan yang lebih menarik melalui penelitian kualitatif.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan alasan data yang ada dalam penelitian bersifat kualitatif dan diwujudkan dalam bentuk keterangan serta gambaran tentang kejadian atau kegiatan secara menyeluruh, konseptual dan bermakna. Serta proses berfikir bertolak dari hasil pengamatan dan pengumpulan fakta, sehingga analisisnya menggunakan prinsip induktif. Peneliti mempunyai maksud untuk mengetahui proses olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang dan bagaimana olah tubuh dapat menjadi fondasi dalam menguasai Tari Bentuk yang dipelajari oleh mahasiswa Seni Tari Angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh, mengingat bahwa mata kuliah Tari Bentuk juga memiliki kriteria penilaian tertentu.

Penelitian ini menggambarkan tentang teknik gerak yang digunakan dalam latihan olah tubuh sehingga dapat mendasari atau dapat menjadi

fondasi penguasaan Tari Bentuk. Menceritakan hasil latihan olah tubuh dalam pencapaian nilai akademik mata kuliah Tari Bentuk, serta kriteria pencapaian nilai yang memuaskan, yang menghubungkan dengan keberhasilan mahasiswa dalam menguasai teknik gerak tari yang didasari dengan teknik gerak olah tubuh.

3.2 Penentuan Lokasi dan Sasaran Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di kampus Sekaran Universitas Negeri Semarang, tepatnya di Fakultas Bahasa dan Seni, jurusan Sendratasik. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2010 sampai Maret 2011. Tujuan dilakukannya penelitian adalah karena proses kegiatan latihan olah tubuh dan pelaksanaan mata kuliah Tari Bentuk dilakukan di kampus Jurusan Sendratasik, sehingga mendukung peneliti untuk melakukan penelitian.

3.2.2 Sasaran Penelitian

Sasaran utama penelitian ini adalah mahasiswa Seni Tari angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh yang berjumlah 16 orang Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang, sebagai pelaku proses aktivitas atau latihan olah tubuh dan sebagai mahasiswa yang belajar Tari Bentuk (Tari Nusantara dan Tari Kreasi) di semester awal proses aktivitas dan dampak dari latihan olah tubuh dapat diketahui dengan pencapaian

prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah Tari Bentuk di semester awal tersebut.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Data yang disajikan diperoleh melalui metode pengumpulan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti, untuk keberhasilan penelitian teknik pengumpulan data, penelitian akan dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data.

3.3.1 Observasi

Metode observasi adalah kegiatan pengamatan, meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek yang menggunakan seluruh alat indera yang dapat dilakukan melalui indera penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap (Arikunto, 1998: 156).

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti (Husnaini, 1995:54). Maryaeni (2005:69), menjelaskan bahwa kegiatan observasi bisa berupa catatan, rekaman atas suatu peristiwa.

Observasi dalam penelitian ini menggunakan cara langsung terhadap observasi yang relevan dengan kondisi lingkungan di lokasi penelitian yang diamati. Observasi dilakukan dengan berbagai hal dan faktor yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Observasi dilakukan berpedoman pada pengamatan terhadap:

- 1) Proses aktivitas mahasiswa pada saat melakukan latihan olah tubuh

- 2) Teknik gerak yang dipelajari pada saat latihan olah tubuh.
- 3) Proses kegiatan mahasiswa pada saat belajar Tari Kreasi dan Tari Nusantara.
- 4) Teknik gerak yang dilakukan pada saat melakukan aktivitas menari Tari Bentuk diantaranya Tari Kreasi dan Tari Nusantara.
- 5) Hasil Prestasi Tari Bentuk mahasiswa setelah mempelajari olah tubuh.
- 6) Tanggapan mahasiswa terhadap dampak olah tubuh dalam pencapaian kriteria nilai mata kuliah Tari Bentuk.

Aspek-aspek yang diobservasi sebelum pada tahap kerja lapangan atau proses pengumpulan data, peneliti mengadakan pengenalan latar dan karakteristik penelitian. Lokasi penelitian adalah di kampus Universitas Negeri Semarang Fakultas Bahasa dan Seni Jurusan Sendratasik prodi Seni Tari. Pada umumnya mahasiswa mengeluh melakukan Olah Tubuh dan mereka belum sadar betul akan pentingnya melakukan latihan olah tubuh untuk menunjang pencapaian nilai yang maksimal pada mata kuliah Tari Bentuk, yang pada dasarnya teknik-teknik gerak yang dipelajari pada latihan Olah Tubuh dapat melatih tubuh untuk dipersiapkan dalam latihan menari. Penelitian ini mengobservasi olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk dilihat dari segi pencapaian kriteria nilai maksimal pada saat mahasiswa menempuh mata kuliah Tari Bentuk.

Penulis telah melakukan observasi pada saat mahasiswa angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh latihan Olah Tubuh dan upaya mahasiswa angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh dalam

pencapaian kriteria nilai maksimal pada mata kuliah Tari Bentuk sebanyak lima kali yaitu:

- 1) Tanggal 27 Desember 2010 di gedung B2 207 ruang kaca Jurusan Sendratasik Fakultas Bahasa dan Seni UNNES. Pada saat mahasiswa angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah melaksanakan ujian Tari Nusantara dengan dosen pengampu mata kuliah Eny Kusumatuti. Fokus observasi yang dilakukan adalah mengambil data tentang kriteria pencapaian nilai maksimal pada mata kuliah Tari Bentuk Tari Nusantara dan teknik gerak yang dilakukan.
- 2) Tanggal 8 Maret 2011 di gedung B6 Jurusan Sendratasik Fakultas Bahasa dan Seni UNNES. Pada saat mahasiswa angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah olah tubuh melakukan proses aktivitas Olah Tubuh. Fokus observasi yang dilakukan adalah untuk mengetahui pemahaman mahasiswa tentang olah tubuh secara keseluruhan.
- 3) Tanggal 10 Maret 2011 di gedung B7 Jurusan Sendratasik Fakultas Bahasa dan Seni UNNES. Fokus observasi yang dilakukan adalah untuk mengetahui tehnik gerak yang dipelajari pada saat proses latihan Olah Tubuh.
- 7) Tanggal 12 Maret 2011 di gedung B6, fokus observasi yang dilakukan adalah untuk mengetahui dampak latihan olah tubuh pada prestasi mahasiswa khususnya Tari Bentuk.

- 8) Tanggal 13 Maret 2011 di gedung B6, fokus observasi yang dilakukan adalah untuk mencari data tentang tanggapan mahasiswa terhadap peran Olah Tubuh dalam pencapaian kriteria nilai mata kuliah Tari Bentuk.

3.3.2 Wawancara

Metode wawancara yaitu suatu cara untuk mendapatkan keterangan secara lisan dari koresponden dengan melakukan percakapan secara langsung (Koentjaraningrat, 1983:129).

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2003: 135).

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah *interviewee* bebas terpimpin yaitu pewawancara membawa pedoman yang merupakan garis besar tentang hal yang akan diteliti. Dalam pelaksanaannya pewawancara secara santai mewawancarai para informan menggunakan pedoman yang berisi sejumlah pertanyaan yang telah dipersiapkan untuk mengumpulkan data mengenai bagaimana proses aktivitas olah tubuh yang dilakukan mahasiswa untuk membentuk fondasi penguasaan tari bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang dan apakah olah tubuh dapat menjadi fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang.

Peneliti melaksanakan wawancara pada tanggal 8 Maret-20 April 2011. Dalam proses wawancara ini, peneliti memperoleh bantuan secara

langsung dengan informan yang bisa memberikan informasi, tentang olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang. Informan-informan tersebut antara lain:

- 1) Muhamad Hasan Bisri, sebagai dosen olah tubuh dan Tari Surakarta 1 dan 2 yang memberikan informasi tentang alasan olah tubuh dapat menjadi fondasi penguasaan tari bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang.
- 2) Bintang Hanggoro Putra, sebagai dosen olah tubuh yang memberikan informasi tentang proses latihan olah tubuh.
- 3) Utamiarsih dan Eny Kusumsatuti, sebagai dosen pengampu mata kuliah Tari Nusantara.
- 4) Rindhang Anjarsari, Alfian Eko Widodo dan Nilam Cahyaningrum sebagai mahasiswa angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah olah tubuh.

3.3.3 Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah metode atau cara yang digunakan untuk memperoleh keterangan yang berwujud data, buku atau dokumen-dokumen yang berhubungan dengan obyek yang diteliti (Arikunto, 1998:123).

Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi berupa, catatan di lapangan, hasil prestasi mahasiswa yang diperoleh dari jurusan, kriteria penilaian olah tubuh dan Tari Bentuk yang diperoleh dari dosen.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan gambar dengan menggunakan foto, karena foto menghasilkan data deskriptif yang cukup

berharga dan sering digunakan dalam penelitian kualitatif, serta merupakan sumber data setabil dan akurat.

Pengambilan dokumentasi atau gambar yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan cara menggunakan kamera, dengan hasil foto-foto proses latihan agar dapat memperkuat sebuah pendapat dari informan. Peneliti akan memotret hasil kegiatan mahasiswa Seni Tari yang berhubungan dengan olah tubuh dan penguasaan Tari Bentuk.

Peneliti mengambil foto saat mahasiswa angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah olah tubuh, sedang melakukan teknik gerak pada saat latihan olah tubuh dan pada saat perkuliahan Tari Bentuk, dosen olah tubuh yang diwawancarai, serta orang-orang yang akan terkait dalam penelitian ini. Dokumentasi menggunakan kamera digital dan video pada Hp serta dilaksanakan pada saat peneliti melakukan penelitian langsung di lapangan.

3.4 Keabsahan Data

Keabsahan data yang diperlukan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Teknik yang dipakai dalam penelitian ini memakai kriterium derajat kepercayaan (*credibility*), yaitu pelaksanaan inkuiri dengan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti sehingga tingkat kepercayaan penemuan dalam kriteria ini dapat dipakai.

Penelitian mengenai olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang, penulis memilih teknik

pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi sumber setiap catatan lapangan yang baru saja dibuat peneliti, diperhatikan kepada responden untuk memastikan bahwa catatan lapangan tersebut sesuai dengan keterangan yang diberikan. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data ulang untuk mendapatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data yang diperoleh (Moleong, 2000: 178).

1. Peneliti membandingkan data yang diperoleh dari informan utama dan informan lainnya dengan apa yang terjadi di lapangan, yaitu dengan cara melihat langsung pelaksanaan latihan Olah Tubuh dan perkuliahan tari Bentuk mahasiswa Seni Tari angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh.
2. Peneliti membandingkan data hasil penelitian di lapangan saat aktivitas olah tubuh dengan hasil wawancara, serta pengamatan terhadap pelaksanaan latihan olah tubuh dan Penguasaan teknik gerak Tari Bentuk yang dipelajari mahasiswa Seni Tari rombel 3 mata kuliah olah tubuh, sehingga diketahui dampak latihan olah tubuh pada Tari Bentuk yang dipelajari.

3.5 Teknik Analisis Data

Setelah data tentang olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk terkumpul, langkah yang selanjutnya adalah analisis data. Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai

sumber, yaitu: wawancara, pengamatan yang sudah tertulis dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan sebagainya (Sumaryanto, 2007: 105).

Langkah analisis data dilakukan dengan sistematis dari proses pengumpulan data sampai akhir penelitian dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu dari wawancara, pengamatan yang dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan sebagainya. Langkah analisis data dilakukan dengan sistematis dari proses pengumpulan data sampai akhir penelitian dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu dari wawancara, pengamatan yang dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan sebagainya (Moleong, 2003: 190).

Agar dapat diperoleh suatu kesimpulan yang benar data yang diperoleh dari hasil teknik wawancara, pengamatan dan dokumentasi diorganisir menjadi satu kemudian dianalisis. Analisis data adalah proses pengorganisasian dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satu uraian dasar, sehingga dapat ditentukan tema dan dapat dirumuskan hipotesa kerja seperti yang disarankan oleh data (Moleong, 2003: 103).

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, terutama apabila menginginkan kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Oleh karena itu data yang diperoleh dari hasil penelitian olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk

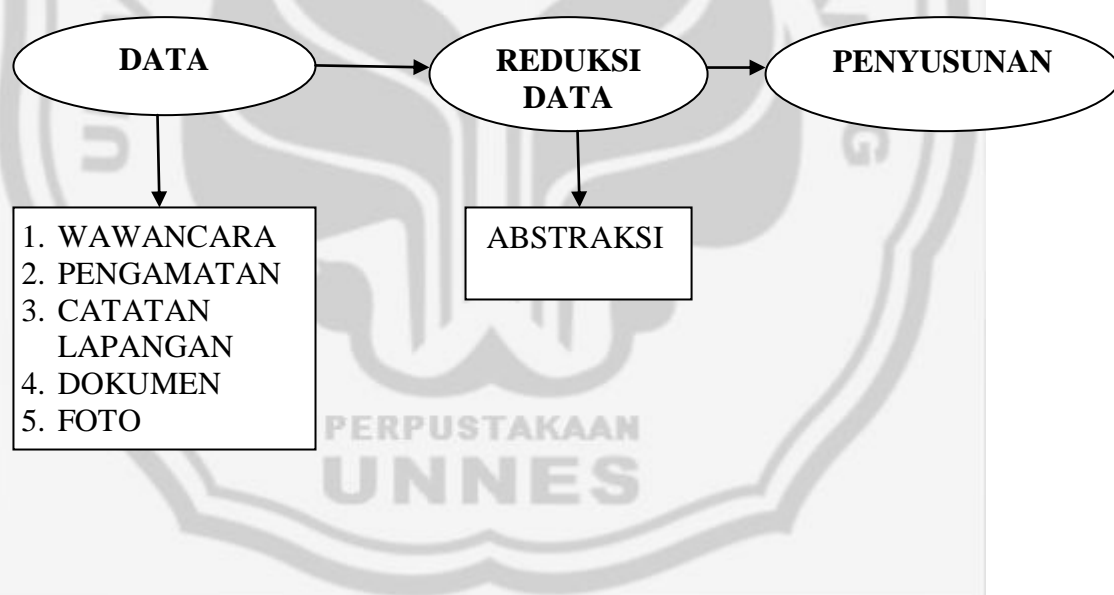
bagi mahasiswa Seni Tari UNNES harus dianalisis secara tepat agar kesimpulan yang didapat tepat pula. Maka data tentang Olah Tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari UNNES yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif yaitu dengan cara mengorganisasi secara sistematis semua data tentang pernyataan olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk untuk diklasifikasikan, dideskripsikan dan diinterpretasi untuk menjawab masalah penelitian.

Peneliti menggunakan teknik analisis data kualitatif, yaitu suatu teknik analisis yang dilakukan untuk memberikan gambaran penyajian laporan penelitian. Data harus segera dianalisis setelah dikumpulkan dan dituangkan dalam bentuk laporan lapangan (Usman, 1995:86).

Proses analisis data melalui beberapa tahapan, yang nantinya akan dimulai dari proses penyusunan dan analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai dilapangan. Mengingat data yang diperoleh bersifat kualitatif, maka data tersebut dianalisis secara kualitatif.

Adapun proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data tentang Olah Tubuh yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari wawancara yang dilakukan penulis dengan nara sumber, pengamatan yang sudah dituliskan termasuk kriteria penyampaian prestasi mahasiswa untuk mengetahui dampak latihan olah tubuh terhadap prestasi mahasiswa, catatan lapangan pada saat latihan dan melakukan teknik gerak olah tubuh, dokumen-dokumen tentang latihan olah tubuh, gambar atau foto tentang

teknik gerak olah tubuh dan Tari Bentuk yang dipelajari oleh mahasiswa Seni Tari angkatan 2010 Rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh. Setelah dibaca, dipelajari dan ditelaah, maka langkah berikutnya adalah mengadakan reduksi data yang dilakukan dengan jalan membuat abstraksi tentang latihan Olah Tubuh dan Tari Bentuk. Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pernyataan-pernyataan perlu dijaga sehingga tetap berada didalamnya. Langkah berikutnya adalah penyusunan dalam satuan-satuan kemudian dikategorikan pada langkah berikutnya. Maka untuk lebih jelasnya akan dijabarkan pada bagan di bawah ini:



3.5.1 Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan yang tertulis dilapangan tentang Olah Tubuh fondasi Penguasaan

Tari Bentuk. Reduksi data berkaitan erat dengan proses analisis data. Pilihan-pilihan peneliti tentang bagian data mana yang dipilih, data yang dibuang, cerita mana yang sedang berkembang itu merupakan pilihan-pilihan analisis. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa, hingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

3.5.2 Penyajian Data

Penyajian data fondasi penguasaan Tari Bentuk merupakan sekumpulan informasi yang terkumpul dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah bentuk wacana naratif (penceritaan kronologis) yang merupakan penyerderhanaan dari informasi tentang pernyataan Olah Tubuh fondasi Penguasaan Tari Bentuk.

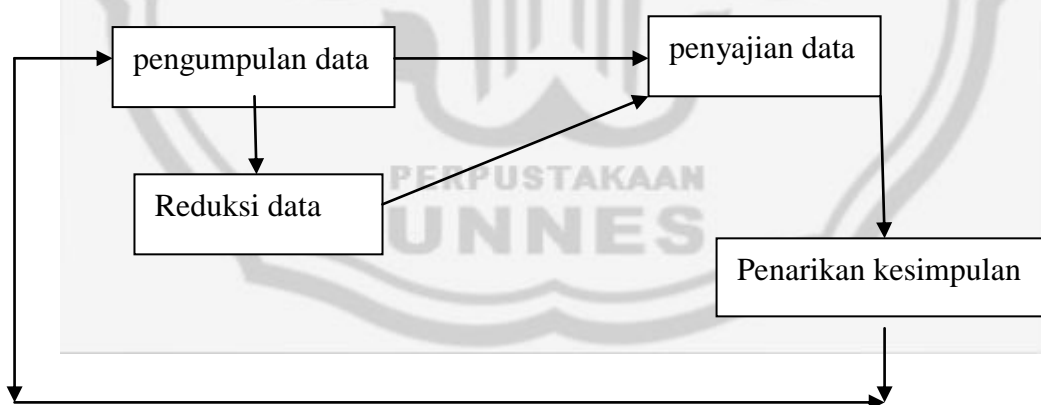
3.5.3 Menarik Kesimpulan/ Verifikasi

Kegiatan verifikasi merupakan kegiatan yang sangat penting, sebab dari awal pengumpulan data tentang Olah Tubuh fondasi Penguasaan Tari Bentuk, seorang penganalisis kualitatif harus mampu mencari teknik-teknik gerak pada latihan Olah Tubuh dan kemampuan mahasiswa dalam menguasai Tari Bentuk yang merupakan satu kesatuan yang utuh, mencari dampak dari latihan Olah Tubuh dan Tari Bentuk terhadap penguasaan atau prestasi mahasiswa Seni Tari.

Proses terakhir adalah menarik kesimpulan dan verifikasi dari permulaan pengumpulan data sampai penelitian berakhir. Seluruh data reduksi serta ditinjau ulang dengan diuji kebenarannya sampai benar-benar absah.

Data yang diperoleh yaitu tentang aktivitas Olah Tubuh serta dampaknya terhadap Penguasaan atau prestasi Tari Bentuk dan diketik dalam bentuk uraian atau laporan terperinci. Data laporan ini akan bertambah banyak dan semakin lengkap. Laporan itu perlu direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang paling penting, dicari tema atau polanya. Data yang direduksi memberi gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan, juga mempermudah peneliti untuk mencari kembali data yang diperlukan.

Mempermudah pemahaman metode analisis dilakukan melalui siklus dan interaktif, dimana setiap komponen yang ada dalam siklus tersebut saling interaktif, mempengaruhi dan terkait satu sama lain.



Komponen-komponen Analisis Data: Model Interaktif

(Rohidi, 2000: 20).

Bagan di atas menggambarkan bahwa hal yang pertama dilakukan pada saat penelitian adalah pengumpulan data. Data yang dikumpulkan sudah lengkap dari lapangan, langkah berikutnya adalah penyajian data. Tahap penyajian data harus melalui proses reduksi data terlebih dahulu. Hasil dari penyajian data sudah diperoleh, langkah berikutnya adalah penarikan kesimpulan data yang diperoleh dari hasil penelitian dilapangan yang sudah melalui reduksi data. Pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan adalah empat hal yang sangat saling mempengaruhi secara interaktif dan saling berhubungan.

Setelah data terkumpul selanjutnya data akan diolah atau dianalisis untuk mengetahui aktivitas atau proses olah tubuh yang dipelajari mahasiswa Seni Tari angkatan 2010 rombel 3 mata kuliah olah tubuh serta dampak terhadap penguasaan atau prestasi Tari Bentuk pada mahasiswa Seni Tari. Data yang disajikan tidak berupa angka mengingat penelitian merupakan jenis penelitian kualitatif. Selain itu data yang sudah didapat akan diolah dengan cara mengklarifikasikan data dan menggambarkan data-data yang sudah didapat kedalam suatu pola sasaran yang mendasar dan selanjutnya ditafsirkan untuk memberi arti yang signifikan. Data yang terkumpul baik kuisisioner, wawancara dan obervasi kemudian dianalisis untuk dapat menjawab permasalahan penelitian.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Penelitian

4.1.1 Fakultas Bahasa dan Seni

Universitas Negeri Semarang (Unnes) menjadi Universitas Konservasi hal ini dapat dilihat dari suasana disekitar kampus yang semula gersang sekarang berubah menjadi sejuk, rindang dan mengasyikkan. Letak geografis Unnes berada di daerah pegunungan dengan topografi yang beragam dan memiliki tingkat keanekaragaman hayati baik flora maupun fauna yang relatif tinggi. Unnes mempunyai beberapa Fakultas, diantaranya Fakultas Bahasa dan Seni, yang berlokasi di Desa Sekaran, Kecamatan Gunungpati Semarang Jawa Tengah. Fakultas Bahasa dan Seni yang terletak di tengah-tengah perkampungan penduduk, pertokoan dan tempat kos-kosan mahasiswa, sehingga secara tidak langsung keberadaan Universitas Negeri Semarang ini telah membantu perbaikan perekonomian masyarakat setempat. Disamping itu juga, Fakultas Bahasa dan Seni memiliki beberapa Jurusan meliputi, Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia, Jurusan Seni Drama Tari dan Musik (Sendratasik), Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris, Jurusan Bahasa Asing, Jurusan Seni Rupa serta Jurusan Bahasa dan Sastra Jawa.

Kampus Fakultas Bahasa dan Seni Unnes dapat dikatakan kampus yang letaknya sangat strategis. Hal ini dikarenakan letaknya di pinggir jalan

utama Desa Sekaran. Lokasi dapat ditempuh dengan mengendarai jasa transportasi umum maupun kendaraan pribadi. Transportasi umum di daerah Sekaran mudah dijumpai, banyak angkutan umum seperti: bis, angkot dari sampangan, angkot dari ungaran. Angkot yang beroperasi dari arah sampangan dapat turun di Masjid Ulul Albab Unnes yang letaknya dekat dengan pintu masuk sebelah kiri dan pintu hanya dapat dilalui dengan berjalan kaki, sedangkan untuk angkot dari arah Ungaran hanya sampai pada Masjid Ulul Albab Unnes kemudian untuk menuju di kampus Fakultas Bahasa dan Seni UNNES dilalui dengan berjalan kaki. Angkutan umum beroperasi sampai pada pukul 18.00 WIB, selanjutnya dapat pula ditempuh dengan mengendarai ojek. Kendaraan pribadi seperti motor dan mobil dapat lewat dengan tertib melalui pintu gerbang depan Fakultas Bahasa dan Seni, karena terdapat simpang empat sehingga memudahkan pengemudi untuk menuju kampus. Jalan disekitar UNNES juga sudah cukup baik dan tanpa ada kesulitan yang berarti selama pengguna jalan mematuhi rambu-rambu yang ada di sepanjang jalan menuju kampus Fakultas Bahasa dan Seni.

4.1.2 Civitas Akademika

Civitas Akademika Fakultas Bahasa dan Seni Unnes meliputi: Dekan, Pembantu Dekan I, Pembantu Dekan II, dan Pembantu Dekan III, Senat Fakultas, Bagian Tata Usaha, Ketua Jurusan, Kaprodi, Sekretaris Jurusan, Ketua Laboratorium, Dosen, dan mahasiswa, yang masing-masing mempunyai tugas dan tanggung jawab sendiri-sendiri. Dekan mempunyai tugas memimpin

penyelenggaraan pendidikan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, membina tenaga kependidikan, mahasiswa, tenaga administratif dan administratif fakultas. Dekan bertanggung jawab kepada Rektor. Dekan dibantu oleh tiga orang pembantu dekan dalam melaksanakan tugasnya yaitu:

1) Pembantu Dekan bidang Akademik yang disebut dengan Pembantu Dekan I, yang bertugas memimpin pelaksanaan pendidikan dan pengabdian masyarakat, 2) Pembantu Dekan II yaitu Bidang Administrasi Umum yang bertugas memimpin pelaksanaan kegiatan di bidang administrasi umum dan keuangan serta sarana dan prasarana kampus. 3) Pembantu Dekan III Bidang Kemahasiswaan yang bertugas memimpin pelaksanaan pembinaan mahasiswa serta layanan kesejahteraan mahasiswa.

Senat Fakultas merupakan badan normatif dan perwakilan tertinggi tingkat Fakultas yang memiliki wewenang untuk menjabarkan kebijakan dan peraturan Unnes untuk Fakultas yang bersangkutan. Tugas pokok Senat Fakultas adalah merumuskan kebijakan akademik Fakultas, memutuskan norma dan pelaksanaan tugas Fakultas, menilai pertanggungjawaban pimpinan Fakultas atas pelaksanaan kebijakan akademik yang ditetapkan, memberikan pertimbangan kepada pimpinan Unnes mengenai calon yang diusulkan untuk menjadi pimpinan Fakultas. Senat Fakultas terdiri dari: Guru Besar, Pimpinan Fakultas, Ketua Jurusan, dan Wakil Dosen.

Bagian Tata Usaha Fakultas mempunyai tugas melaksanakan atau membantu administrasi pendidikan, administrasi perlengkapan, administrasi kepegawaian, administrasi keuangan dan administrasi kemahasiswaan.

Jurusan adalah pelaksana akademik pada Fakultas yang melaksanakan pendidikan akademik dan profesional dalam cabang ilmu pengetahuan, olah raga, seni dan budaya. Jurusan mempunyai tugas melaksanakan pendidikan akademik dan profesional satu atau seperangkat cabang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya. Dalam satu Jurusan yang dibantu Sekretaris Jurusan (Sekjur) Jurusan Seni Drama Tari dan Musik dibawah naungan Fakultas Bahasa dan Seni.

Dosen adalah tenaga pendidik di lingkungan Fakultas yang bertanggung jawab langsung kepada Dekan. Dosen mempunyai tugas utama yaitu mengajar, membimbing, melatih mahasiswa, serta melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat dan mahasiswa merupakan salah satu komponen civitas akademika yang menjadi objek pengajaran.

4.1.3 Sarana dan Prasarana

Sarana yang mendukung aktivitas mahasiswa FBS di Universitas Negeri Semarang yang digunakan sebagai tempat perkuliahan antara lain yaitu: gedung B1 yang digunakan untuk perkuliahan mahasiswa Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia serta untuk Jurusan Bahasa dan Sastra Jawa yang terdiri atas empat macam program studi tersebut, gedung B2 adalah gedung yang digunakan untuk perkuliahan mahasiswa Jurusan Seni Drama Tari dan Musik, gedung B3 yaitu gedung yang digunakan untuk perkuliahan mahasiswa Jurusan Bahasa Inggris dan sebagian dari lantai I digunakan sebagai Tata Usaha (TU), gedung B4 yaitu gedung yang digunakan untuk

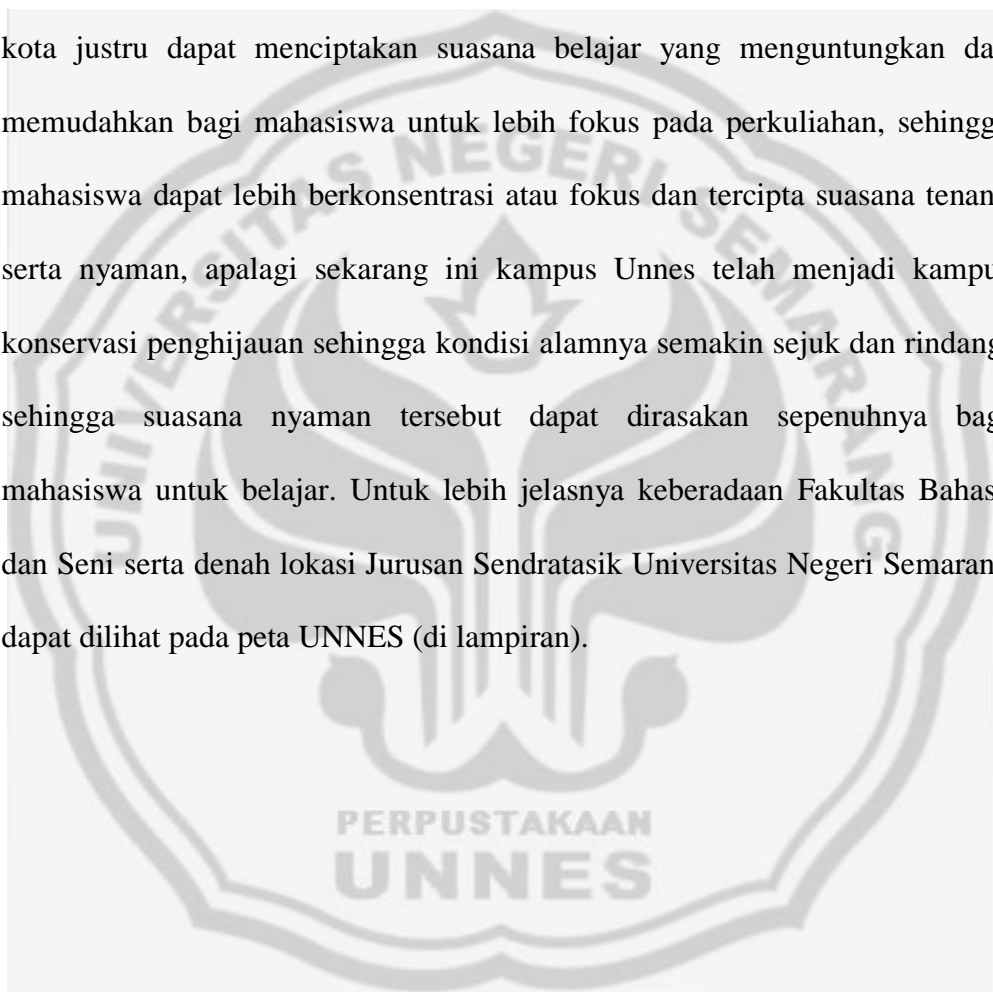
perkuliahan mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Asing, gedung B5 yaitu gedung yang digunakan untuk perkuliahan mahasiswa Jurusan Seni Rupa dan Desain Grafis, gedung B6 yaitu gedung yang digunakan untuk pertunjukan dan pementasan selain itu juga gedung B6 digunakan sebagai tempat perkuliahan praktek tari, gedung B7 yaitu gedung yang digunakan untuk tempat perkuliahan praktek musik, selain itu juga gedung B7 digunakan untuk laboratorium Sendratasik yaitu untuk menyimpan alat-alat inventaris Jurusan Sendratasik. Gedung terbaru di Fakultas Bahasa dan Seni yaitu B8 digunakan untuk tempat perkuliahan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris dan sebagian gedung digunakan oleh Jurusan Bahasa dan Sastra Jawa.

Mengenai fasilitas-fasilitas lain yang mendukung aktivitas mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) antara lain sarana ibadah yaitu Masjid Ulul Albab, lapangan Sepak Bola, lapangan basket, lapangan parkir, gasebo-gasebo jurusan, kafetaria, panggung terbuka, gedung Pusat Kegiatan Mahasiswa (PKM FBS) yang berdampingan dengan gedung Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), gedung Unit Kesenian Jawa (UKM Kesenian Jawa).

4.1.4. Denah Lokasi Jurusan Sendratasik FBS Unnes

Letak Jurusan Sendratasik berada di kampus Unnes Sekaran Fakultas Bahasa dan Seni yang jauh dari pusat kota. Walaupun transportasi sudah lancar dalam pemenuhan kebutuhan, mahasiswa seringkali harus turun ke pusat kota, namun demikian semakin maju Unnes semakin banyak pula perkembangan yang terjadi, seperti halnya banyak pertokoan-pertokoan yang

mulai memulai usaha sehingga dalam hal pemenuhan kebutuhan mahasiswa, sekarang ini sudah mulai tersedia dan mahasiswa tidak perlu lagi turun ke pusat kota, dalam hal ini masih banyak juga yang turun ke pusat kota walaupun pemenuhan kebutuhan sudah mulai ada, refresing dan barang-barang yang dijual lebih bagus di pusat kota menjadi alasan yang mendasar bagi mahasiswa untuk turun ke pusat kota. Letak di desa dan jauh dari pusat kota justru dapat menciptakan suasana belajar yang menguntungkan dan memudahkan bagi mahasiswa untuk lebih fokus pada perkuliahan, sehingga mahasiswa dapat lebih berkonsentrasi atau fokus dan tercipta suasana tenang serta nyaman, apalagi sekarang ini kampus Unnes telah menjadi kampus konservasi penghijauan sehingga kondisi alamnya semakin sejuk dan rindang, sehingga suasana nyaman tersebut dapat dirasakan sepenuhnya bagi mahasiswa untuk belajar. Untuk lebih jelasnya keberadaan Fakultas Bahasa dan Seni serta denah lokasi Jurusan Sendratasik Universitas Negeri Semarang dapat dilihat pada peta UNNES (di lampiran).



Gambar 1:

Gedung Sendratasik yang digunakan untuk perkuliahan dan ruang dosen.



(Dokumentasi: Fonny Arista. Semarang 2011).

Gambar 2:

Aula Sendratasik yang digunakan untuk perkuliahan dan pementasan tari atau musik.



(Dokumentasi: Fonny Arista. Semarang 2011).

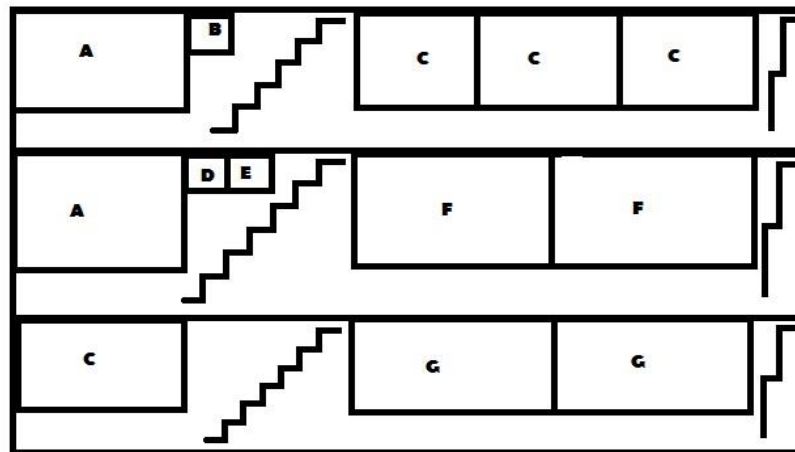
Gambar 3:
Ruang Kaca yang digunakan untuk perkuliahan praktek
Prodi Seni Tari.



(Dokumentasi: Fonny Arista, Semarang 2011)

Denah lokasi jurusan Sendratasik terdapat di beberapa gedung diantaranya di gedung B2, sebagai tempat perkuliahan teori, didalam gedung B2 juga terdapat ruang kaca dan dipakai sebagai ruang praktek tari Jurusan Seni Tari. Gedung B7 sebagai tempat perkuliahan praktek Jurusan seni musik dan tempat penyimpanan alat-alat inventaris musik yang biasa dikenal dengan nama laboratorium musik. Gedung B6 yaitu gedung pertemuan yang juga digunakan untuk tempat perkuliahan praktek Jurusan seni tari.

Berikut ini sketsa denah lokasi gedung B2 yang merupakan pusat Jurusan Sendratasik:



KET :

A= Ruang Kaca 208B & 308B.

B= Gudang.

C= Ruang Teori atau Kelas.

D= Kamar Mandi.

E= Mushola.

F= Ruang Kujur, Sekjur, Kaprodi, Labolatorium Tari, Ruang Ujian Skripsi.

G= Ruang Dosen dan Perpustakaan Jurusan.

Gedung B2 adalah gedung bertingkat dua dimana masing-masing ruang yang ada di gedung tersebut memiliki fungsi sendiri-sendiri, diantaranya

adalah lantai 1 yang terdiri dari ruang B107 sebagai ruang belajar teori. Ruang B111 merupakan ruang untuk para Dosen-dosen yang sudah memiliki gelar Profesor dan Doktor serta digunakan sebagai perpustakaan Jurusan. Ruang B112 digunakan sebagai ruang belajar teori. Lantai 2 memiliki ruang B208 yang merupakan ruang kaca dan digunakan sebagai tempat belajar praktek mahasiswa Prodi Seni Tari, ruang B212 merupakan ruang Kajur, ruang Kaprodi dan ruang Sekjur serta ruang laboratorium tari yang digunakan untuk menyimpan alat-alat, busana, make up dan menyimpan dokumen-dokumen yang semuanya diurus oleh Admin Sendratasik. Lantai 3 terdapat ruang B308 yang merupakan ruang kaca dan biasa digunakan sebagai ruang perkuliahan praktek serta latihan mahasiswa Prodi Seni Tari. Ruang B311, ruang B312 dan B313 yang digunakan sebagai tempat perkuliahan teori mahasiswa Sendratasik.

Sendratasik mencakup tiga bidang seni yaitu Seni Drama, Seni Musik dan Seni Tari. Latar belakang dibentuknya Jurusan Sendratasik adalah dibutuhkan lulusan guru Seni Musik dan Seni Tari diberbagai daerah di Indonesia, untuk itu Jurusan Sendratasik ingin menciptakan lulusan Seni Musik dan Seni Tari yang mampu mengajarkan pendidikan estetis yang berkualitas yaitu pada mata pelajaran Seni Budaya untuk SMP pada umumnya.

Jurusan Sendratasik dipimpin oleh Ketua Jurusan atau Kajur, dibantu oleh Sekretaris Jurusan serta Ketua Program Studi atau Kaprodi dan Kepala Laboratorium. Pada tahun 2011 Ketua Jurusan dipimpin oleh Drs. Syahrul

Syah Sinaga, M. Hum, dengan Sekretaris Jurusan Drs. Eko Raharjo, M.Hum, dan Ketua Program Studi Drs. Joko Wiyoso, S.Kar.

4.1.5 Mata Kuliah yang Diambil Mahasiswa pada Awal Pekuliahan di Jurusan Sendratasik UNNES

Kaprodi Sendratasik memberikan informasi tentang mata kuliah yang diambil pada Mahasiswa angkatan 2010 diawal perkuliahan semester 1 diantaranya adalah Pengantar Ilmu Pendidikan, Sejarah Seni, Pengetahuan Sumber Cerita, Tari Nusantara 1, Tari Surakarta 1, Tari Kreasi, Olah Tubuh, Tari Daerah Jateng 1, Bernyanyi, Karawitan Surakarta 1 dan /Karawitan Bali. Mata kuliah tersebut masing-masing berbobot 2 SKS. Disamping mahasiswa mempelajari pelajaran teori mahasiswa juga mendapat mata kuliah praktek setiap semesternya.

Mata kuliah olah tubuh dan Tari Bentuk yang dipelajari pada perkuliahan awal atau semester 1 menjadi hal yang sangat terikat. Tari Bentuk yang dipelajari diawal perkuliahan adalah Tari Nusantara 1, Tari Kreasi. Penulis bermaksud meneliti Tari Bentuk yaitu Tari Nusantara 1 dan Tari Kreasi. Gerak merupakan media utama dari Tari Bentuk, sehingga pengoptimalan gerak dalam proses mempelajari Tari Bentuk sangat penting untuk dipersiapkan. Latihan Olah Tubuh bagi mahasiswa Seni Tari merupakan bagian dari rutinitas proses latihan tari. Dengan melakukan latihan Olah Tubuh secara rutin, Mahasiswa Seni Tari dapat meningkatkan kualitas kepenariaanya dalam bergerak, hal ini dibuktikan dengan adanya ketahanan fisik dan kekuatan

tubuh yang diolah, sehingga mampu menghasilkan gerak yang maksimal dengan tubuh yang ideal.

4.2 Proses Aktivitas Olah Tubuh Yang Dilakukan Mahasiswa, Untuk Membentuk Fondasi Penguasaan Tari Bentuk

4.2.1 Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk

Kesiapan tubuh saat melakukan gerakan tari sangat diperlukan untuk mencapai suatu kualitas gerak yang sempurna. Dalam belajar Tari Bentuk diperlukan penguasaan-penguasaan teknik gerak yang sudah baku, untuk itu perlu adanya fondasi atau dasar yang dapat membantu seseorang melakukan gerakan atau teknik gerak yang sudah baku dalam Tari Bentuk tersebut dengan sempurna. Fondasi atau dasar tersebut dapat diperoleh dengan melakukan latihan-latihan pengolahan tubuh, agar kemampuan fisik dan daya tahan tubuh tercapai. Pengolahan tubuh atau sering dikatakan secara singkat Olah tubuh merupakan fondasi atau dasar dalam belajar Tari Bentuk. Seperti yang dikatakan Moh. Hasan Bisri saat wawancara (tanggal 8 Maret 2011).

“...Olah Tubuh itu dapat membantu dalam penguasaan Tari Bentuk, karena keduanya tidak dapat dipisahkan dan itu sudah terikat antara yang satu dengan yang lain.”

Gambar 4:
Foto saat wawancara tanggal 8 Maret 2011 dengan Dosen Olah Tubuh



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011)

Keterampilan tari dapat dibentuk sesuai dengan yang diharapkan, melalui anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan gerak. Untuk mendapatkan gerak yang sesuai dengan bentuk-bentuk tari tersebut, semuanya dapat dicapai apabila Mahasiswa Seni Tari dengan sadar melakukan kesiapan organ tubuh dengan rutin. Dengan kata lain gerak yang dilakukan dalam belajar Tari Bentuk, dapat diperoleh dengan sempurna apabila Mahasiswa Seni Tari dengan sadar, sebelum melakukan proses belajar Tari Bentuk diawali dengan latihan Olah Tubuh secara rutin terlebih dahulu, sehingga gerak-gerak tari yang akan dipelajari dalam Tari Bentuk dapat dilakukan dengan sempurna dengan kesiapan fisik yang sempurna pula.

4.2.2 Metode Olah Tubuh yang Digunakan oleh Mahasiswa Seni Tari Unnes, pada saat latihan.

Ragam gerak pada latihan Olah Tubuh tari sangat berbeda dengan latihan pengolahan pada olah raga, namun demikian materi-materi dalam pengolahan tubuh hampir sama. Dalam hal ini yang membedakan karena adanya fungsi dan tujuan pelaksanaan latihan. Pengolahan tubuh disesuaikan dengan maksud dan tujuan dalam proses pengolahannya. Berikut ini perbedaan antara pengolahan tubuh pada Tari dan Pengolahan Tubuh dalam Olahraga:

No	TARI	OLAH RAGA
1	Fungsi: Untuk membentuk tubuh agar dapat dipersiapkan sebelum melakukan atau belajar Tari Bentuk.	Fungsi: Untuk membentuk kekuatan fisik.
2	Tujuan: Untuk membawa badan siap melakukan aktivitas Tari sehingga menuntut adanya kesadaran estetik pada setiap gerakannya, sehingga terlatih tiga aspek yaitu Tenaga, Ruang dan Waktu, (Bisri, 2001:61).	Tujuan: Untuk membawa badan siap melakukan aktivitas Olahraga inti sekaligus menyiapkan otot-otot yang terlibat dalam aktivitas gerak agar tidak menimbulkan cedera pada otot atau persendian, (Fuhyi, 2008: 41)
3	Penguasaan: Penguasaan tertuju pada teknik gerak yang	Penguasaan: Penguasaan tertuju pada teknik-teknik gerak yang

	dihubungkan dengan gerak-gerak pada Tari, penghayatan Tari dan kemampuan menghafal suatu tarian, dengan diawali latihan kondisi fisik.	dilakukan dalam bidang keolahragaan, dan penguasaan kekuatan fisik untuk menciptakan daya tahan tubuh atlet.
4	Teknik: Diarahkan pada gerak-gerak yang ada pada Tari.	Teknik: Diarahkan pada kekuatan fisik untuk melakukan olahraga tertentu.

Pengolahan tubuh pada tari dan olah raga dibedakan, agar dapat mengetahui perbedaan latihan yang ada pada latihan mengolah tubuh pada tari dan olah raga, karena latihan ini hampir sama dan perbedaannya tipis. Dalam hal ini, sudah diketahui dari fungsi, tujuan, penguasaan dan teknik gerakanya sehingga hasil akhir yang akan dicapai nantinya juga akan berbeda.

Mahasiswa Seni Tari melakukan metode olah tubuh diharapkan dapat membuat latihan menjadi teratur dan berjalan sistematis sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan. Adapun susunan metode latihan olah tubuh yang biasa dilakukan di Jurusan Sendratasik Unnes adalah sebagai berikut:

1. Latihan Pendahuluan (Pemanasan)

Pemanasan yang dilakukan oleh mahasiswa Seni Tari merupakan proses dari gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan tubuh dan jiwa dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat. Latihan pemanasan dilakukan dengan gerakan-gerakan berikut ini:

- 1) Menggerakkan kepala sehingga terkesan patah ke kanan dan ke kiri, ke bawah dan ke atas dengan hitungan masing-masing 1×8 hitungan.

Gambar 5

Foto mahasiswa Seni Tari Rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh yang sedang melakukan gerakan pemanasan



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011)

- 2) Melakukan perenggangan tangan yaitu mengulurkan atau menarik tangan kedepan dada, kearah lantai, menarik ke belakang sampai otot-otot perut dan lengan ketarik ke belakang dengan posisi kaki lurus berdiri tegak dengan 1×8 hitungan.

Gambar 6

Mahasiswa Rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh sedang melakukan penguluran tangan.



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

- 3) Melakukan gerakan kaki yaitu kaki ditekuk tinggi ke depan dan ke belakang dipegang dengan tangan, ditarik lagi ke samping kemudian ditarik lurus ke samping dan ke depan dilakukan sama persis kaki kairi dan kanan.

Gambar 7

Mahasiswa Seni Tari Rombel 3 mata kuliah Olah tubuh

sedang melakukan gerakan penguluran kaki



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

2. Latihan Inti

Mahasiswa Seni Tari pada saat melakukan latihan inti, diharapkan dapat melakukan gerakan yang sudah ada pada olah tubuh, dengan menyesuaikan pada kebutuhan seperti yang diinginkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan tubuh masing-masing individu. Latihan inti harus mengandung unsur untuk membentuk tubuh dengan memperbanyak latihan tubuh, meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot-otot dan ketangkasan, latihan berkonsentrasi, yang sering dilakukan oleh mahasiswa Seni Tari sesuai dengan yang diperoleh pada ajaran mata kuliah olah tubuh di UNNES, latihan olah tubuh yang diperoleh di perkuliahan olah tubuh adalah sebagai berikut:

1) Latihan Tubuh

Latihan tubuh pada prinsipnya mempunyai sifat membetulkan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan, yang sering dilakukan pada gerakan tari yang dilakukan oleh tubuh. Pada wawancara tanggal 8 maret 2011 dengan dosen olah tubuh yaitu Bintang Hanggoro Putra menyatakan bahwa:

...”Pada prinsip dalam penyampaian materi setiap dosen sama yang membedakan adalah metodenya, karena setiap dosen ditugasi untuk membuat Silabus dan RPP dengan materi yang sama.”

Gambar 8

Foto saat wawancara dengan dosen pengampu mata kuliah Olah tubuh di ruang dosen pada tanggal 8 Maret 2011



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

Latihan tubuh pada umumnya dilakukan oleh mahasiswa Seni Tari dengan melakukan gerakan-gerakan yang membentuk tubuh untuk menghasilkan gerak sesuai dengan yang diharapkan. Gerak-gerak tersebut dihubungkan dengan gerakan-gerakan tari agar dapat dibentuk sesuai dengan pola bentuk gerakan yang ada pada Tari Bentuk yang sedang dipelajari. Gerakan-gerakan yang

diamati oleh peneliti pada saat mahasiswa Seni Tari rombel 3 mata kuliah Olah Tubuh latihan antara lain:

- 1.1) Latihan pelepasan, yaitu untuk memberikan kemungkinan kelincahan dan keluasaan gerak pada persendian tubuh. Sendi-sendi yang dilatih pada latihan pelepasan ini adalah: sendi leher, sendi pergelangan bahu dan bahu, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi pinggang, sendi lutut, sendi panggul dan sendi pergelangan kaki.
- 1.2) Latihan penguluran, yaitu untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat dan tendo-tendo otot, agar otot-otot elastis dan mudah untuk digerakan apa saja. Otot-otot yang dilatih pada latihan penguluran adalah: otot leher, otot dada, otot punggung, otot perut, otot pinggang, otot paha depan dan belakang, otot samping badan, otot betis dan otot lengan atau bahu.
- 1.3) Latihan penguatan, yaitu latihan untuk menguatkan otot-otot pad tubuh yang lemah. Otot-otot tersebut antara lain: otot perut, otot pinggang. Otot punggung dan otot paha.
- 1.4) Latihan pelepasan, yaitu latihan untuk memepertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak. Perasaan gerak yang dimaksud adalah agar otot-otot yang bergerak dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya tanpa mengalami suatu hambatan tertentu.

Latihan pelepasan, penguluran, penguatan dan pelepasan tidak dapat dipisahkan satu sama lain, gerakan demi gerakan dilakukan saling berkesinambungan, hanya saja pelaksanaannya disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan masing-masing tubuh mahasiswa atau peserta didik, latihan

tubuh dapat dilakukan dengan memperbanyak porsi latihan atau ukuran latihan yang ditempuh dengan salah satunya adalah latihan tubuh, sehingga tubuh dapat tetap terjaga dan diharapkan dapat melakukan aktivitas selanjutnya.

2) Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan beberapa macam gerakan dan hal ini yang menjadi salah satu tolak ukur penilaian pada mata perkuliahan olah tubuh. Macam-macam latihan keseimbangan tubuh dengan meode yang diajarkan pada dosen pengampu mata kuliah olah tubuh:

- 2.1) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan dipinggang. Dengan Gerakan kaki secara perlahan pelan-pelan jinjit dan tumpuan sekecil mungkin, ditahan jangan sampai berubah atau goyang.
- 2.2) Sikap awal berdiri dengan kaki rapat, kedua tangan dipinggang. Gerakan angkat kaki kanan ke depan kemudian kaki kiri jinjit dengan tumpuan sekecil mungkin lalu ditahan jangan sampai berubah atau goyang, kemudian kembali turun lakukan secara bergantian kaki kiri sama seperti gerakan kaki kanan, kaki kanan sebaliknya seperti kaki kiri.
- 2.3) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas. Gerakan angkat kaki ke samping setinggi pinggang kemudian kaki tumpuan jinjit dan tahan jangan sampai berubah atau goyang, kemudian kembali bergantian kaki kiri diangkat seperti gerakan kaki kanan.
- 2.4) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas. Dengan melakukan gerakan badan dibungkukkan ke depan dengan mengangkat kaki kiri ke belakang sampai badan dan kaki menjadi satu garis lurus, kemudian

bergantian kaki kanan ke belakang dan ditahan jangan sampai berubah atau goyang.

Gambar 9

Foto mahasiswa saat melakukan latihan keseimbangan



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

- 2.5) Sikap awal dengan berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas. Gerakan kedua kaki jinjit condongkan badan ke samping kiri bersamaan dengan mengangkat kaki kanan usahakan badan satu garis lurus dengan kaki kemudian tahan jangan sampai berubah atau goyang, kemudian gerakan yang sama secara bergantian dengan mengangkat kaki kiri.
- 2.6) Sikap awal berdiri tegak, kaki kanan ditekuk ke belakang, tangan kanan memegang pergelangan kaki kanan, tangan kiri ke atas. Dengan gerakan kaki tumpuan jinjit dengan pandangan melihat ke atas tegak lurus dengan

tangan kiri, dilakukan secara bergantian kaki tumpuan kanan, gerakan dilakukan selama mungkin tidak berubah atau bergoyang.

- 2.7) Melakukan gerakan dengan menurunkan tangan ke depan dengan membungkukkan badan dan menarik kaki yang ditekuk ke atas seperti membuat busur, dilakukan secara bergantian kaki tumpu, tidak berubah atau bergoyang.

Latihan keseimbangan dapat meningkatkan kekuatan dalam tubuh dan menjaga tubuh, untuk menjadi seimbang sehingga tubuh terbentuk sesuai dengan yang diharapkan.

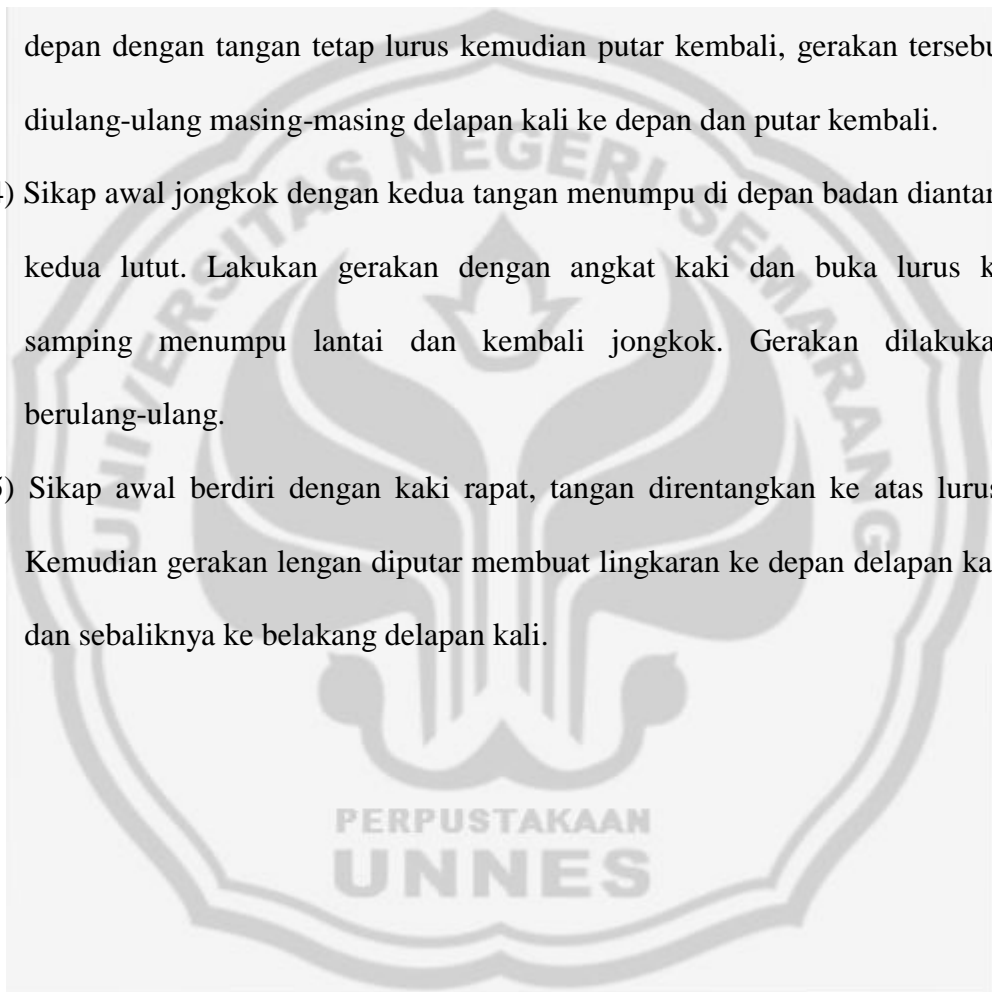
3) Latihan Kekuatan dan Kelenturan

Latihan olah tubuh juga terdapat latihan kekuatan yang tertuju pada latihan gerakan-gerakan untuk melatih kekuatan otot, kekuatan otot yang dilatih antara lain otot lengan, otot perut, otot pinggang dan punggung, otot tungkai atau kaki. Latihan kekuatan otot-otot tersebut bertujuan untuk menambah beban latihan agar kekuatan tubuh dapat terbentuk sesuai dengan yang diinginkan. Gerakan-gerakan yang dilakukan mahasiswa Seni Tari Unnes untuk latihan kekuatan otot-otot adalah sebagai berikut:

3.1) Kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan gerakan berikut Ini:

- 3.1.1) Sikap awal duduk kaki rapat lurus ke depan, kedua tangan menumpu di samping badan. Lakukan gerakan angkat badan ke atas setinggi mungkin dan kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan delapan kali hitungan dan berulang-ulang.

- 3.1.2) Sikap awal duduk kaki rapat lurus ke depan, kedua tangan menumpu disamping badan. Lakukan gerakan angkat badan dan kaki kiri ke atas dan sebaliknya bergantian kaki kanan yang diangkat bersama-sama badan. Gerakan dilakukan delapan kali hitungan dan berulang-ulang.
- 3.1.3) Sikap awal telungkup dengan tumpuan kedua lengan lurus kaki rapat menumpu dengan ujung telapak kaki. Lakukan gerakan maju merangkak ke depan dengan tangan tetap lurus kemudian putar kembali, gerakan tersebut diulang-ulang masing-masing delapan kali ke depan dan putar kembali.
- 3.1.4) Sikap awal jongkok dengan kedua tangan menumpu di depan badan diantara kedua lutut. Lakukan gerakan dengan angkat kaki dan buka lurus ke samping menumpu lantai dan kembali jongkok. Gerakan dilakukan berulang-ulang.
- 3.1.5) Sikap awal berdiri dengan kaki rapat, tangan direntangkan ke atas lurus. Kemudian gerakan lengan diputar membuat lingkaran ke depan delapan kali dan sebaliknya ke belakang delapan kali.



Gambar 10

Foto mahasiswa Seni Tari pada saat melakukan latihan gerakan kekuatan otot lengan.



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

- 3.2) Kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan latihan gerakan-gerakan sebagai berikut:
- 3.2.1) Sikap awal duduk dengan kedua kaki rapat lurus ke depan, kedua tangan dipinggang. Kemudian angkat kedua kaki ke atas dan turunkan kembali, waktu mengangkat kaki, lutut tetap lurus.
 - 3.2.2) Sikap awal duduk kedua tangan di pinggang, lutut ditekuk rapat dengan badan. Lakukan gerakan dengan mengangkat kedua kaki dan luruskan kemudian kembali ditekuk rapat dengan badan.
 - 3.2.3) Sikap awal tidur telentang, tangan diletakkan di belakang kepala dengan siku menghadap keluar, kedua kaki rapat dan lurus. Gerakan kedua kaki angkat

lurus ke atas dengan lutut tetap lurus sampai siku badan kemudian diturunkan pelan-pelan ke posisi semula.

- 3.2.4) Sikap awal berbaring kedua tangan di samping badan. Lakukan gerakan dengan mngangkat badan sampai posisi duduk tegak lurus (sit up) dan kembali berbaring.

Gambar 11

Foto mahasiswa Seni Tari pada saat melakukan gerakan latihan keseimbangan otot kaki dan perut



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

- 3.3.5) Sikap awal berbaring dengan tangan menyentuh telapak kaki. Gerakan dilakukan dengan mengangkat kepala dan badan bagian atas dengan

kekuatan otot perut, usahakan sampai mencium lutut, kemudian kembali ke sikap semula.

Gambar 12

Foto mahasiswa Seni Tari Unnes yang sedang melakukan gerakan cium lutut



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

3.3) Macam-macam gerakan untuk meningkatkan kekuatan otot pinggang dan punggung:

3.3.1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki terbuka, perut ditarik ke dalam, pantat dikencangkan, tangan ditekukkan di muka dada. Gerakan dilakukan dengan menarik badan ke bawah ke arah kanan terus ke bawah. Lengan tangan terlentang, sementara siku kiri ditekuk ke atas setinggi mungkin.

Rasakan tarikan di sisi kiri tubuh, biarkan kepala rileks ke kanan. Tahan bahu kiri ke belakang dan pinggul ke depan, kembali ke posisi awal. Begitu pula sebaliknya pada bagian kanan.

3.3.2) Sikap awal duduk dilantai, buka kaki selebar mungkin dan tariklah ujung jari kaki keluar sejauh mungkin, posisi tangan berpegangan di atas kepala. Gerakan dengan menarik badan ke kanan sambil berusaha dekatkan telinga ke arah kaki. Lakukan gerakan sebaliknya dan gerakan ini dilakukan secara bergantian ke kiri dan ke kanan.

3.3.3) Sikap awal duduk di lantai dengan kaki dirapatkan dan badan tegak.

Lakukan gerakan membungkukkan badan serendah mungkin dan kembali dengan tetap membungkukkan badan serendah mungkin.

3.3.4) Sikap awal berbaring telungkup tangan dan kaki lurus. Gerakan kedua tangan dan kaki bersama setinggi-tingginya dan kembali lurus. Gerakan dilakukan berulang-ulang.

3.3.5) Sikap awal berdiri kedua kaki dibuka lebar, tangan memegang belakang kaki dengan bungkukkan badan. Lakukan gerakan kedua lengan dan kepala menggantung lemas, tegakkan badan sedikit demi sedikit sampai badan tegak berdiri. Kemudian kembali ke posisi semula gerakan dilakukan berulang-ulang.

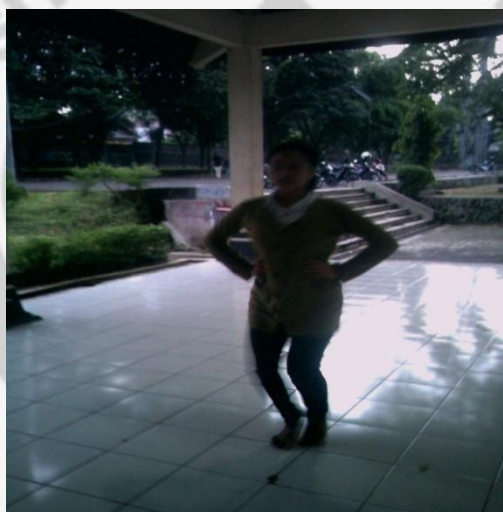
3.3.6) Sikap awal berdiri tegak dengan kaki dibuka lebar lutut ditebuk sedikit, tangan lurus serong ke atas. Lakukan gerakan dengan membungkukkan badan, lalu ayunkan tangan kiri rendah sampai siku menyentuh pergelangan kaki kanan dan kaki kiri diluruskan kemudian tegak kembalidan sebaliknya, ayunkan tangan sambil membungkukkan badan serendah mungkin sampai tangan menyentuh pergelangan kaki kiri. Gerakanlah secara berulang-ulang.

3.4) Macam-macam gerakan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai/kaki.

3.4.1) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan di pinggang. Gerakan lutut dengan menekuk serendah mungkin, kemudian kembali tegak. Gerakan dilakukan berulang-ulang.

Gambar 13

Foto mahasiswa Seni Tari pada saat melakukan gerakan kekuatan otot tungkai/kaki.



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

3.4.2) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki dibuka lebar, kedua tangan lurus ke depan setinggi pundak. Kemudian melakukan gerakan dengan menekuk lutut serendah mungkin posisi seperti duduk, kemudian kembali tegak. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

3.4.3) Sikap awal berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan di pinggang. Gerakan dilakukan dengan melangkahkan kaki kiri ke depan sambil lutut ditekuk serendah mungkin dan kembali berdiri tegak. Kemudian ganti kaki kanan dilakukan sama persis dan diulang-ulang.

3.4.4) Sikap Awal berdiri tegak kedua kaki dibuka lebar kedua tangan lurus ke depan. Gerakan dilakukan dengan menekuk lutut kiri serendah mungkin dan kembali tegak. Waktu menekuk kaki kiri, kaki kanan lurus. Gerakan ini dilakukan bergantian.

3.4.5) Sikap awal berdiri tegak kedua kaki rapat kedua tangan di pinggang. Gerakan loncat ke depan dengan menekuk lutut, kemudian loncat kembali ke belakang dan dilakukan berulang-ulang.

3.4.6) Sikap awal jongkok kedua tangan di pinggang. Lakukan gerakan meloncat ke depan kembali kesamping kiri kembali ke samping kanan kembali lagi lalu ke belakang kemabli ke tempat semula dan dilakukan berulang-ulang.

3.4.7) Sikap awal jongkok kedua tangan ke samping badan menyentuh lantai. Gerakan loncat setinggi-tingginya dengan mengayunkan tangan lurus ke atas seperti akan meraih sesuatu di udara kembali jongkok dan dilakukan berulang-ulang.

4) Latihan Kecepatan dan Kelincahan

Tubuh agar tubuh dapat bergerak dengan cepat dan lincah memerlukan latihan yang rutin dan hitungan kecepatan tubuh dalam bergerak. Latihan kecepatan dan kelincahan pada latihan olah tubuh mahasiswa Seni Tari rombel 3 perkuliahan olah tubuh biasanya dilakukan secara bersamaan. Dalam latihan

olah tubuh terdapat beberapa macam gerakan latihan untuk melatih kecepatan dan kelincahan tubuh diantaranya:

- 4.1) Latihan dengan lari jarak pendek 20 meter sampai ± 50 meter, dengan waktu istirahat yang ditentukan dan dilakukan berulang-ulang.
- 4.2) Bergerak dengan cepat dari arah satu ke arah yang lain dan bergerak dengan cepat dengan melalui rintangan dari arah satu ke arah yang lain.
- 4.3) Lari cepat dengan merubah arah yang ditentukan.

Latihan kecepatan dan kelincahan dapat dilakukan dengan belajar gerak-gerak yang ada Tari Bentuk seperti pada Tari Kreasi terdapat gerakan terbang dengan lincah pada Tari Merak Ngigel, Tari Nusantara terdapat gerak-gerak yang menuntut kecepatan yang tinggi seperti gerakan-gerakan yang terdapat pada Tari Melayu dan Jejer Gandrung Banyuwangi.

- 5) Latihan Penutup (Penenangan).

Latihan penenangan dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan otot-otot menjadi rileks kembali, serta untuk menjaga suhu badan agar dapat bekerja normal kembali seperti semula dan digunakan untuk aktivitas yang lain tanpa adanya rasa sakit setelah melakukan latihan. Latihan penenangan yang biasa dilakukan oleh mahasiswa Seni Tari Unnes adalah sebagai berikut:

- 5.1) Melakukan gerakan dengan menghirup nafas dalam-dalam kemudian mengeluarkan secara perlahan, sambil menarik tangan ke samping didorong atas setelah nafas dikeluarkan tangan diturunkan ke bawah secara perlahan.

- 5.2) Menggerakkan kembali seluruh sekmen tubuh, dari seluruh oto-otot dan seluruh persendian lakukan gerakan dengan rileks.

Gerakan-gerakan pada latihan penenangan dilakukan hingga kondisi tubuh kembali normal seperti yang dikehendaki. Latihan penenangan juga dapat mengurangi keadaan otot-otot yang kaku menjadi lemas, sehingga dapat megurangi resiko cedera pada tubuh setelah melakukan latihan olah tubuh.

4.3 Dampak Olah Tubuh Pada Prestasi Belajar Tari Bentuk Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang

4.3.1 Acuan Kriteria Penilaian Olah Tubuh dari Dosen Olah Tubuh

Dalam mata kuliah terdapat kriteria penilaian yang digunakan oleh Dosen olah tubuh untuk memberikan penilaian kepada mahasiswa yang sedang mengikuti olah tubuh. Kriteria tersebut diambil dari evaluasi dari Dosen yang terdiri dari beberapa penguasaan materi olah tubuh, yang menjadi syarat penentuan bahwa olah tubuh dapat dikatakan berhasil atau tidak. Kriteria dari Dosen tersebut diantara adalah harus mampu menguasai:

1. Pemanasan

- 1.1) Lakukan pemanasan dengan teknik berlari dan berjalan berputar.
- 1.2) Beri variasi gerakan peregangan kepala/leher, lengan, tubuh/pinggul, tungkai/kaki.
- 1.3) Usahakan setiap bentuk gerakan dilakukan dalam satu kali putaran ruangan.
- 1.4) Lakukan secara berkelompok dengan instruktur/ yang memimpin bergantian.

2. Latihan Inti

- 2.1) Lakukan teknik gerak yang benar bentuk-bentuk gerak latihan inti yang meliputi: melompat, meloncat, kelenturan, keseimbangan, daya tahan tumpuan.
- 2.2) Gunakan variasi level tinggi, tegak, sedang dan rendah.
- 2.3) Lakukan kuantitas hitungan minimal 10 hitungan atau kelipatannya.
- 2.4) Lakukan secara berkelompok dengan instruktur/ yang memimpin bergantian.

3. Pendinginan

- 3.1) Lakukan gerakan-gerakan pendinginan untuk mengembalikan kondisi fisik kembali ke kondisi normal, disertai pengaturan pernafasan.
- 3.2) Lakukan gerakan-gerakan bervariasi dengan berjalan berputar.
- 3.3) Ketentuan Lain :
 1. Lakukan seluruh gerakan dengan benar dan sungguh-sungguh.
 2. Sebelum memulai setiap gerakan cobalah untuk mengatur konsentrasi untuk menyalurkan pikiran jiwa dan kesiapan tubuh kita.
 3. Lakukan gerakan-gerakan dengan kompak dalam satu kelompok.

Dari kriteria tersebut peneliti dapat mengambil penilaian secara individual terhadap mahasiswa yang sedang melakukan latihan olah tubuh dengan mengacu pada kriteria yang telah ditentukan oleh Dosen mata kuliah olah tubuh. Nilai merupakan suatu perubahan yang didapat setelah mengalami proses, baik itu latihan maupun belajar. Berikut ini instrumen peneliti mengenai nilai proses latihan olah tubuh mahasiswa Seni Tari UNNES dilakukan secara individual yang dilakukan oleh peneliti (pada tanggal 10 Maret 2011) sebagai berikut:

No	Nama Mahasiswa	Proses Aktivitas Latihan Olah Tubuh/kriteria penilaian	Penilaian			
			4	3	2	1
1	Rindang Anjarsari	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	
2	Dinar Ayu Sintho Rukmi	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V		V	V
3	Chlara Tri Puspitasari	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	
4	Nindita Nawungkridha	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V	V V		
5	Desy Putri Wahyuningsih	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V V			
6	Elisa Rizanti	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan	V V	V		

		atau penenangan				
7	Ummu Habibah Eka Sari	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V	V		
8	Izzatul Makrifa	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	
9	Riska Andri Setya Ningsih	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V	V		
10	Hemia Jaya Artanti Gunawan	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V			
11	Nilam Cahyaningrum	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V			
12	Samahir Miqdadiyyah	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V			
13	Evit Oktafi	- latihan pemanasan			V	

		- latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan			V	V
14	Alvina Noviantin	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V V V			
15	Nian Pinasti Hapsari	- latihan pemanasan - latihan inti - latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	

Keterangan:

1= Kurang

2= Sedang

3= Baik

4= Sangat baik

Mahasiswa Seni Tari mengalami proses pembelajaran olah tubuh selama satu semester, pada teori kelas yang didapat bahwa olah tubuh dilakukan secara terus-menerus agar proses belajar tari di Unnes dapat diperoleh dengan maksimal seperti yang dikatakan oleh Utamiarsih selaku dosen Tari Nusantara, beliau mengatakan pada wawancara (tanggal 5 mei 2011).

“...Olah tubuh itu harusnya dilakukan jangan hanya satu semester saja, tetapi dilakukan secara rutin selama mahasiswa masih belajar tari.”

Dari hasil penelitian yang ada, dampak dari melakukan olah tubuh bagi mahasiswa dapat dilihat dari seringnya mahasiswa melakukan latihan olah tubuh untuk membentuk tubuh yang ideal sehingga dapat digunakan untuk bergerak dengan materi tari apapun terutama pada Tari Bentuk yang peneliti teliti. Kesadaran mahasiswa Seni Tari untuk melakukan olah tubuh masih dirasa kurang. Sebagian mahasiswa selama mendapatkan mata kuliah olah tubuh satu semester, mengeluhkan tentang materi olah tubuh yang dijalankan pada saat mereka menempuh mata kuliah olah tubuh. mahasiswa Seni Tari rombel 3 mata kuliah olah tubuh yang peneliti teliti, belum sepenuhnya memahami olah tubuh secara keseluruhan, mereka hanya sekedar melakukan apa yang disuruh oleh Dosen olah tubuh. Kesadaran untuk melakukan gerak dalam olah tubuh sangatlah penting. Untuk itu mahasiswa yang belum paham mengenai olah tubuh, mereka akan melakukan latihan hanya sekedarnya saja dan dengan tujuan yang berbeda. Tujuan melakukan olah tubuh yang semula untuk membentuk tubuh agar dapat digunakan untuk menari dengan baik, berubah menjadi melakukan olah tubuh untuk mendapat nilai Dosen olah tubuh. Seperti yang dikatakan Rindhang mahasiswa Seni Tari ketika wawancara (tanggal 8 Maret 2011).

“...Olah tubuh itu semacam olah raga mbak...olah tubuh itu melatih tubuh agar dapat terbentuk sehingga narinya bagus. Saya tau katanya olah tubuh itu dapat membuat tubuh menjadi bagus dan dapat menari dengan bagus, tapi pada saat latihan olah tubuh materinya berat mbak...badanku jadi sakit semua, ya

pokoknya saya lakukan saja mbk... sampai selesai kuliah... *sing penting nilaiiku apik...* (yang penting nilai saya bagus).”

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa sebagian mahasiswa Seni Tari diawal perkuliahan belum memiliki kesadaran untuk melakukan latihan olah tubuh secara rutin dan mereka belum mengetahui bahwa olah tubuh dapat memberikan manfaat untuk membentuk tubuh agar dapat mengolah setiap gerakan yang dilakukan dalam tubuhnya sehingga dapat menghasilkan nilai prestasi pada Tari Bentuk yang sedang dipelajari. Namun demikian sebagian lagi dari mereka ada yang melakukan latihan olah tubuh terlebih dahulu sebelum menari Tari Bentuk. Dengan demikian latihan olah tubuh dilakukan oleh sebagian mahasiswa saja dan sebagian yang lain belum melakukan latihan olah tubuh secara rutin, sehingga mahasiswa Seni Tari yang melakukan latihan olah tubuh secara rutin dapat menghasilkan nilai prestasi Tari Bentuk yang memuaskan.

Hasil prestasi belajar mahasiswa Seni Tari dapat diperoleh apabila mahasiswa melakukan kriteria yang telah ditentukan oleh Dosen mata kuliah yang bersangkutan. Dosen memiliki kriteria penilaian tersendiri sesuai dengan batas kemampuan mahasiswa yang dilihat pada perkembangan pada proses belajar menari. Secara umum penilaian dalam tari mengacu pada kemampuan penguasaan wiraga, wirama, wirasa dan penghafalan gerakan. Pada awal perkuliahan pertama atau semester 1, selama mengikuti perkuliahan olah tubuh dan Tari Bentuk di Jurusan Sendratasik Unnes. Berikut ini hasil prestasi yang didapat mahasiswa Seni Tari selama perkuliahan sesuai dengan kriteria penilaian dosen pengampu mata kuliah Tari Nusantara dan Tari Kreasi:

No	Nama	Nilai Tari	
		Nusantara	Kreasi
1.	Rindang Anjarsari	71	67
2.	Dinar Ayu Sinto Rukmi	83	63
3.	Chlara Tri Puspitasari	80	65
4.	Nindita Nawungkridha	70	61
5.	Desy Putri W	73	70
6.	Elisa Rizanti	78	75
7.	Ummu Habibah Eka S	75	85
8.	Izzatul Makrifa	65	62
9.	Riska Andri Setya N	70	85
10.	Hemia Jaya Artanti G	90	89
11.	Nilam Cahyaningum	87	83
12.	Samahir Miqdadiyyah	80	75
13.	Evit Oktaviani	0	63
14.	Alvina Noviantin	80	75
15.	Nian Pinasti Hapsari	74	65

Keterangan Penilaian:

60 kebawah (kurang)= CD

61-65= C

66-70= BC

71-80= B

81-85= AB

85-100= A

Dari data di atas penulis dapat memperoleh keterangan atau hasil tentang prestasi mahasiswa yang rutin melakukan olah tubuh, berarti olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk mahasiswa Seni Tari UNNES dapat dibuktikan dengan hasil berikut ini:

No.	Nama	Nilai Olah Tubuh	Nilai Tari Bentuk	
			Tari Kreasi	Tari Nusantara
1	Ummu Habibah Eka S	4 (sangat baik)	85	75
2	Hemia Jaya Artanti G	4 (sangat baik)	89	90
3	Nilam Cahyaningum	4 (sangat baik)	83	87
4	Samahir Miqdadiyyah	4 (sangat baik)	75	80
5	Alvina Noviantin	4 (sangat baik)	75	80

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa olah tubuh dapat dikatakan sebagai fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari UNNES, sebab dengan latihan olah tubuh secara rutin dapat membantu meningkatkan hasil prestasi belajar Tari Bentuk.

Sementara itu kriteria penilaian Tari Bentuk yang dipelajari pada semester awal oleh mahasiswa, tidak didasarkan pada rutinitas latihan olah tubuh saja,

tetapi ditentukan oleh penguasaan materi Tari Bentuk itu sendiri, sehingga dalam hal ini olah tubuh hanya sebagai fondasi penguasaan tubuh. Berikut ini kriteria dasar penilaian Tari Bentuk:

1) Wiraga

Dilakukan dengan latihan penguasaan gerak yang telah disampaikan, dalam hal ini dapat dilakukan dengan maksimal apabila mahasiswa mampu menguasai gerakan-gerakan yang terdapat pada materi olah tubuh seperti latihan kekuatan tangan, lengan, kaki sehingga tubuh dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan pelaku.

2) Wirama

Dilakukan dengan latihan penyesuaian irama atau iringan tari dengan gerakan tari yang dipelajari. Pada olah tubuh latihan ini dapat diperoleh pada saat latihan olah tubuh yang dibantu dengan musik sebagai ketepatan gerak.

3) Wirasa

Dilakukan dengan latihan penguasaan rasa yang terdapat pada tari yang sedang dipelajari. Apabila Mahasiswa dapat melakukannya dengan maksimal apabila paham pada saat melakukan gerakan-gerakan yang ada pada olah tubuh yaitu terdapat pada latihan penenangan diri dan latihan konsentrasi.

4) Penghafalan Gerak

Latihan untuk mengingat-ingat materi tari yang sudah mereka pelajari. Dalam olah tubuh termasuk dalam latihan konsentrasi dan kemampuan mengingat gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang.

Gambar 14

Foto mahasiswa Seni Tari pada saat mengikuti perkuliahan Tari Nusantara



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

PERPUSTAKAAN
UNNES

Gambar 15

Foto mahasiswa Seni Tari pada saat mengikuti perkuliahan Tari Nusantara



(Dokumentasi: Fonny, Semarang 2011).

Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mendapat nilai kurang memuaskan tersebut secara otomatis tidak melakukan latihan olah tubuh atau dalam arti tidak melakukan apa-apa.

Dalam penelitian di lapangan mahasiswa yang melakukan latihan olah tubuh berberapa orang saja, terbukti pada saat mahasiswa akan kuliah Tari Kreasi mereka langsung belajar menari tanpa melakukan gerakan-gerakan seperti pemanasan, latihan inti atau pendinginan melainkan kebanyakan dari mereka langsung melakukan latihan tariannya tanpa olah tubuh. Hal ini dapat dilihat dari

mahasiswa Rindhang Anjarsari dan Evit Oktaviani, yang mendapat nilai pas-pasan atau kurang memuaskan, sehingga dapat disimpulkan karena mereka belum mengerti bahwa olah tubuh dapat menjadi fondasi Tari Bentuk.

4.3.2 Tanggapan Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang pada Prestasi Tari Bentuk Setelah Mengalami Proses Latihan Olah Tubuh

Pada proses latihan olah tubuh mahasiswa diharapkan mampu menguasai tiga hal yaitu dapat melakukan latihan pemanasan, latihan inti dan latihan penenangan atau pendinginan dengan sempurna, serta dalam mata kuliah Tari Bentuk mahasiswa dituntut untuk dapat menguasai wiraga, wirama dan wirasa dalam tari serta penghafalan materi secara tepat dan cepat, maka dari itu mahasiswa Seni Tari apabila ingin mendapat nilai yang memuaskan harus memperhatikan patokan nilai yang sudah ditetapkan oleh Dosen mata kuliah masing-masing. Untuk mendapat nilai yang maksimal mahasiswa Seni Tari dapat dibantu dengan latihan olah tubuh. Seperti yang dikatakan oleh mahasiswa Seni Tari Devi pada wawancara (Tanggal 5 Desember 2010).

“iya mbak,, ni mau latihan Tari Kreasi soalnya besok ada ujian . biasanya kalau latihan bareng-bareng mbak ma temen-temen, biasanya pemanasan dulu biar keringetan sama latihan tariannya ya kan mbk....”

Dari komentar mahasiswa Seni Tari tersebut dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa Seni Tari setiap akan ada ujian Tari Bentuk, mereka melakukan latihan rutin sesuai dengan jadwal mereka secara bersama-sama, seharusnya mahasiswa sebelum melakukan latihan Tari Bentuk hendaknya melakukan latihan olah tubuh terlebih dahulu agar tubuh siap menerima aktivitas yang

akan mahasiswa lakukan. Namun kesadaran itu hanya sebagian saja mahasiswa Seni Tari yang melakukan latihan olah tubuh sebelum melakukan latihan Tari Bentuk. Dan yang lainnya belum memiliki kesadaran untuk melakukan latihan olah tubuh sebelum memulai latihan Tari Bentuk.

Tanggapan yang diberikan oleh mahasiswa Seni Tari tentang nilai prestasi Tari Bentuk dapat diperoleh dengan melakukan latihan olah tubuh secara rutin, sehingga otot-otot dan kondisi tubuh dapat melakukan pembelajaran Tari Bentuk dengan baik. Untuk itu latihan olah tubuh mempengaruhi nilai prestasi mahasiswa setiap akan belajar Tari Bentuk dengan harapan untuk dapat menguasai wiraga, wirama, wirasa pada setiap tari yang mereka pelajari.

Mahasiswa Seni Tari yang peneliti teliti memberikan tanggapan yang positif tentang pentingnya olah tubuh yang mereka lakukan sebelum mempelajari Tari Bentuk. Hal itu dibuktikan dengan meskipun mereka belum sepenuhnya mengerti tentang pentingnya melakukan olah tubuh sebelum melakukan aktivitas menari, setidaknya mereka melakukan latihan menari atau olah tari untuk memperoleh patokan penilaian Tari Bentuk dengan maksimal, yaitu penguasaan wiraga, wirama, wirasa dan penghafalan materi. Seperti yang disampaikan oleh Utamiarsih selaku dosen Tari Nusantara pada (tanggal 5 Mei 2011).

“Mahasiswa pasti mengadakan latihan olah tari, kriteria penilaian saya ya... sama dengan dosen tari yang lain, biasanya dapat menguasai wiraga, wirasa, wirama, dan keaktifan mahasiswa dalam kelas. Mahasiswa yang dapat nilai bagus yang dapat menguasai tiga hal itu...”

Jadi mahasiswa memberi tanggapan bahwa, mereka sadar untuk mendapatkan nilai yang maksimal sekarang ini mereka harus melakukan latihan. Dalam mempelajari tari di UNNES mahasiswa harus dapat mengejar materi yang telah disampaikan oleh dosen dengan melakukan latihan secara rutin untuk mendapatkan kemampuan wiraga, wirasa, wirama dan penghafalan gerak yang menjadi kriteria pokok penilaian Tari Bentuk, untuk itu mahasiswa diharapkan mampu menyiapkan tubuhnya untuk menerima semua aktivitas tari yang akan mereka pelajari.



BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Olah tubuh merupakan fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari UNNES. Proses kegiatan latihan olah tubuh sering dilakukan oleh mahasiswa secara berkelompok, apabila mahasiswa Seni Tari sering melakukan latihan olah tubuh, berarti mahasiswa dapat memperoleh fondasi penguasaan Tari Bentuk dengan hasil akhir nilai prestasi Tari Bentuk mahasiswa, yang dapat diperoleh dengan maksimal dan dampak dari seringnya melakukan olah tubuh bagi mahasiswa adalah mahasiswa dapat memiliki tubuh yang kuat dan lentu, sehingga dapat digunakan untuk bergerak dengan materi tari apapun, dan tubuh dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas apa saja, tanpa adanya kesulitan yang berlebihan.

Manfaat melakukan latihan olah tubuh, kemampuan penguasaan tari khususnya Tari Bentuk dapat diperoleh dengan mudah. Manfaat yang lain adalah dapat meningkatkan kemampuan otot-otot yang ada dalam tubuh dan dapat meningkatkan kualitas gerak mahasiswa dalam belajar tari.

5.2 SARAN

Mahasiswa diharapkan lebih sering lagi mengadakan latihan olah tubuh agar kemampuan wiraga, wirama dan wirasa serta kemampuan penghafalan dalam mempelajari Tari Bentuk dapat diperoleh dengan maksimal. Olah tubuh

untuk kedepannya agar betul-betul dijadikan fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa, sehingga dalam belajar Tari Bentuk di UNNES mahasiswa Seni Tari diharapkan mampu melaksanakan latihan olah tubuh sebelum melakukan aktivitas latihan menari, sehingga tubuh dapat dipersiapkan untuk melakukan aktivitas yang akan mahasiswa lakukan, dengan kesadaran dan lebih meningkatkan lagi latihan-latihan olah tubuh yang sudah ada tanpa adanya rasa keluhan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman, Rosjid. 1979. *Seni Tari III*. Jakarta: C.V. Angkasa
- Alter. J, Michael. 2003. *300 Teknik Olah Raga Perenggangan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada Cetakan ke 3.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Bisri, Hasan. 2001. *Manfaat Olah Tubuh bagi Seorang Penari (Harmonia)*. Semarang: Jurusan Seni Drama Tari dan Musik Fakultas Bahasa dan Seni UNNES.
- Endraswara, Suwardi. 2003. *Metodoloogi Penelitian Kebudayaan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Faruq. Fuhyi, Muhamad. 2009. *Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olah Raga Bola Voli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Faruq. Fuhyi, Muhamad. 2009. *Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olah Raga Sepak Bola*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Faruq. Fuhyi, Muhamad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga Bulutangkis*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsuki. H. 2003. *Perkembangan Olah Raga Terkini (Kajian Para Pakar)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jazuli, M. 2008. *Pendidikan Seni Budaya (Suplemen Pembelajaran Seni tari)*. Semarang: UNNES Press.
- Jazuli, M. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Jurusan Sendratasik UNNES.
- Listiyono. 2006. *Tingkat Pengetahuan Dan Kemampuan Mahasiswa Sendratasik Dalam Membaca Notasi Musik Balok Pada Perkuliahan Olah Vocal* (Skripsi: Tidak Dipublikasikan).
- Moleong, J. Lexy. 1998. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rodsa Karya.
- _____. 2003. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

- Maryaeni. 2005. *Metode Penelitian Kebudayaan*. Malang: PT. Bumi Aksara.
- Murgiyanto, Sal. 1977. *Pedoman Dasar-Dasar Penata Tari*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Kesenian Jakarta.
- Nugroho, Prapto. 2004. *Peningkatan Penampilan Menuju Atlet Berstandar Internasional*. Semarang (Karya Tulis Ilmiah Dosen: Tidak dipublikasikan)
- Prayitno. 1990. *Pengantar Pendidikan Seni Tari*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Prihastuti.2009. *Tari Tayub Dalam Upaya Ritual Penelitian Di Desa Juwangi Kecamatan Juwangi Kabupaten Boyolali*. (Skripsi: Tidak Dipublikasikan).
- Nasution, S. 1966. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Nurkhikmah, Tuti. 2007. *Hubungan Kemampuan Gerak Umum Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Potensi Belajar Pendidikan Jasmani (PENJASKES) Pada Siswa Kelas V SDN 03 Ngijo Kec. Gunung Pati Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Semarang (Skripsi: Tidak dipublikasikan).
- Purwanti, Sri. 2000. *Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri satu banjarnegara*. (Skripsi: Tidak Dipublikasikan).
- Santoso, Sumedi. 1986. *Olah Tubuh*. Surakarta : Jurusan Karawitan Indonesia.
- Sedyawati, Edi. 1981. *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Sumaryanto, Totok. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dalam penelitian pendidikan seni*. Semarang: Unnes (Universitas Negeri Semarang) press.
- Suprpto. 2007. *Seni Budaya*. Demak: Erlangga.
- Rohidi, Tjetjep Rohendi. 2000. *Kesenian Dalam Pendekatan Kebudayaan*. Bandung: STSI Press.
- Rosjid, Abdurahman.1979. *Seni Tari III*. Bandung: Angkasa.
- Turner, J.Margery. 1971. *New Dance (Pendekatan Terhadap Koreografi Non Literal* terjemahan
- Y. Sumandiyo Hadi. *Manthili* Yogyakarta: University Le Pittsburgh Press.

Usman, Husaini. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: Bumi Aksara.

Yamin. H, Martinis. 2007. *Kiat Membelajarkan Siswa*. Jakarta: Gaung Persada Press.



Instrument Penelitian

Lampiran 1

PEDOMAN OBSERVASI

1. Tujuan

Observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui proses aktivitas latihan olah tubuh mahasiswa Seni Tari, dan dampak latihan olah tubuh pada prestasi Tari Bentuk mahasiswa Seni Tari diawal perkuliahan atau pada semester 1 Universitas Negeri Semarang.

2. Hal-hal yang diobservasi

- 1) Proses aktivitas mahasiswa pada saat melakukan latihan olah tubuh
- 2) Teknik gerak yang di pelajari pada saat latihan olah tubuh.
- 3) Proses kegiatan mahasiswa pada saat belajar Tari Kreasi dan Tari Nusantara.
- 4) Teknik gerak yang dilakukan pada saat melakukan aktivitas menari Tari Bentuk diantaranya Tari Kreasi dan Tari Nusantara.
- 5) Hasil Prestasi Tari Bentuk mahasiswa setelah mempelajari olah tubuh.
- 6) Tanggapan mahasiswa terhadap dampak olah tubuh dalam pencapaian kriteria nilai mata kuliah Tari Bentuk.
- 7) Pengamatan terhadap gambaran lokasi keadaan atau tempat penelitian, Civika Akademika, sarana dan prasarana, membuat denah lokasi penelitian.
- 8) Pengamatan untuk menggali data mengenai olah tubuh fondasi penguasaan Tari Bentuk bagi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang, hal-hal yang diamati adalah:

Lampiran 2

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen Observasi Aktivitas Latihan Olah Tubuh
Mahasiswa Seni Tari Rombel 3 Mata Kuliah Olah Tubuh

No	Nama Mahasiswa	Proses Aktivitas Latihan Olah Tubuh	Penilaian			
			4	3	2	1
1	Rindang Anjarsari	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	
2	Dinar Ayu Sintho Rukmi	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V		V	
3	Chlara Tri Puspitasari	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	
4	Nindita Nawungkridha	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	
5	Desy Putri Wahyuningsih	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V			
6	Elisa Rizanti	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V	V		
7	Ummu Habibah Eka Sari	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V	V		
8	Izzatul Makrifa	latihan pemanasan	V			

		latihan inti latihan pendinginan atau penenangan		V	V	
9	Riska Andri Setya Ningsih	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V V	V		
10	Hemia Jaya Artanti Gunawan	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V V V			
11	Nilam Cahyaningrum	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V V V			
12	Samahir Miqdadiyyah	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V V V			
13	Evit Oktafi	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan			V V	V
14	Alvina Noviantin	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V V V			
15	Nian Pinasti Hapsari	latihan pemanasan latihan inti latihan pendinginan atau penenangan	V	V	V	

Lampiran 3

Kriteria Penilaian Dosen Olah Tubuh Tugas Mata Kuliah Olah Tubuh Materi Mid Smt Oktober 2010 19 Oktober 2010

1. Pemanasan
 - a. Lakukan pemanasan dengan teknik berlari dan berjalan berputar
 - b. Beri variasi gerakan peregangan kepala/leher, lengan, tubuh/pinggul, tungkai/kaki.
 - c. Usahakan setiap bentuk gerakan dilakukan dalam satu kali putaran ruangan
 - d. Lakukan secara berkelompok dengan instruktur/ yang memimpin bergantian
2. Latihan Inti
 - a. Lakukan teknik gerak yang benar bentuk-bentuk gerak latihan inti yang meliputi: Melompat, Meloncat, Kelenturan, Keseimbangan, daya tahan tumpuan,
 - b. Gunakan variasi level tinggi, tegak, sedang dan rendah,
 - c. Lakukan kwantitas hitungan minimal 10 hitungan atau kelipatannya
 - d. Lakukan secara berkelompok dengan instruktur/ yang memimpin bergantian
3. Pendinginan
 - a. Lakukan gerakan-gerakan pendinginan untuk mengembalikan kondisi visik kembali ke kondisi normal, disertai pengaturan pernafasan.
 - b. Lakukan gerakan-gerakan bervariasi dengan berjalan berputar.

Ketentuan Lain :

4. Lakukan seluruh gerakan dengan benar dan sungguh-sungguh
5. Sebelum memulai setiap gerakan cobalah untuk mengatur konsentrasi untuk menyelaraskan pikiran jiwa dan kesiapan tubuh kita
6. Lakukan gerakan-gerakan dengan kompak dalam satu kelompok
7. Selamat beraktivitas, semoga berhasil

Dosen: Moh Hasan Bisri, S.Sn., M.Sn

Lampiran 4

**Daftar Nilai Ujian Semester Gasal
Mata Kuliah OLAH TUBUH
Rombel 04, Selasa 21 Desember 2010**

No	Nama / NIM	N. Mid	N. Smt	N.A.
1.	Shella Tiara Putri	80	80	80
2.	Alfian Eko Widodo A.P	86	86	86
3.	Ratih Nur Pratiwi	78	82	80
4.	Iis Afriatiningsih	86	86	86
5.	Intan Eka Nuraini	72	82	77
6.	Frety Yulia Ratna Sari	75	85	80
7.	Widya Susanti	75	86	80
8.	Deviana Marhaeni	86	86	86
9.	Shara Marsita Mirdamiwati	75	80	78
10.	Lisa Indrianingtias	74	84	79
11.	Yesi Setiyowati	75	80	78
12.	Wahyu Dwi Septianingrum	86	86	86
13.	Ika Ulviyani	70	80	78
14.	Tri Toni Wulandari	86	86	86
15.	Ira Sastika Pertiwi	85	85	85
16.	Novi Estyasari	75	80	78
17.	Tantinah	72	82	77
18.	Eva Ridyusthya	86	86	86
19.	Sasetya Tunjung Widyati	74	84	79
20.	Septiana Widiyani	70	80	78
21.	Anna Sopyatunnisa	79	84	82
22.	Hanifa Khoirunnisa	75	80	78
23.	Kania Rizki Salsabila	84	84	84
24.	Rosida	74	84	79
25.				

Semarang, 21 Desember 2010
Dosen Pengampu

(Moh. Hasan Bisri, S.Sn., M.Sn.)

NIP. 196601091998021001

**Daftar Nilai Ujian Semester Gasal
Mata Kuliah OLAH TUBUH
Rombel 03, Selasa 22 Desember 2010**

No	Nama / NIM	N. Mid	N. Smt	N.A.
1.	Rindang Anjarsari	78	80	79
2.	Dinar Ayu Sintho Rukmi	70	80	75
3.	Chlara Tri Puspitasari	73	80	76
4.	Nindita Nawungkridha	75	80	78
5.	Desy Putri Wahyuningsih	75	80	78
6.	Elisa Rizanti	80	80	80
7.	Ummu Habibah Eka Sari	82	82	82
8.	Izzatul Makrifa	82	82	82
9.	Riska Andri Setya Ningsih	85	85	85
10.	Hemia Jaya Artanti Gunawan	78	85	81
11.	Nilam Cahyaningrum	83	86	84
12.	Marlinda Rosita Sari	0	0	0
13.	Samahir Miqdadiyyah	88	88	88
14.	Evit Oktafi	80	85	83
15.	Alvina Noviantin	83	86	84
16.	Nian Pinasti Hapsari	72	82	77

Semarang, 21 Desember 2010
Dosen Pengampu

(Moh. Hasan Bisri, S.Sn., M.Sn.)
NIP. 196601091998021001

PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 5

PEDOMAN WAWANCARA

1. Tujuan

Wawancara dilakukan untuk mengetahui tentang proses aktivitas mahasiswa Seni Tari saat melakukan latihan olah tubuh dan dampak latihan olah tubuh terhadap prestasi mahasiswa Seni Tari.

2. Wawancara terhadap masing-masing narasumber :

a. *Mahasiswa Seni Tari UNNES Rindang Anjarsari, Alvian, Alvina, Desy.*

- (1). Apakah yang kamu ketahui tentang olah tubuh?
- (2). Bagaimanakah teknik olah tubuh yang selama ini kamu pelajari?
- (3). Apakah tujuannya?
- (4). Dengan Siapa kalian melakukan latihan?
- (5). Apakah kamu tau manfaatnya terhadap tubuh ?
- (6). Apakah kalian sering mengeluh pada saat latihan olah tubuh atau pada saat mengikuti perkuliahan olah tubuh?
- (7). Kapan saja kalian melakukan latihan olah tubuh?
- (8). Apakah ada perubahan selama kalian melakukan latihan olah tubuh?
- (9). Peralatan apa saja yang anda gunakan untuk mendukung aktivitas latihan olah tubuh ?
- (10). Dimana kalian sering melakukan latihan olah tubuh?
- (11). Bagaimana dampak yang kalian rasakan setelah kalian melakukan latihan olah tubuh?

b. Bapak Moh. Hasan Bisri dan Bintang Hanggoro Putra dosen Olah Tubuh

- (1). Bagaimana teknik gerak yang bapak gunakan untuk melatih mahasiswa pada saat mata kuliah Olah tubuh?
- (2). Bagaimanakah tanggapan bapak terhadap mahasiswa yang mengikuti perkuliahan olah tubuh?
- (3). Apakah menggunakan silabus untuk mengajar mahasiswa dalam perkuliahan Olah Tubuh?
- (4). Materi Apakah yang digunakan untuk mengajar mahasiswa dalam perkuliahan Olah Tubuh?
- (5). Menurut bapak, apakah olah tubuh dapat menjadi Fondasi Penguasaan Tari Bentuk bagi Mahasiswa Seni Tari UNNES ini?
- (6). Apakah terdapat perubahan terhadap teknik gerak mahasiswa Seni Tari setelah melakukan latihan olah tubuh?
- (7). Bagaimana dampak olah tubuh terhadap prestasi belajar mahasiswa Seni Tari setelah melakukan latihan olah tubuh?
- (8). Bagaimana kriteria penilaian mata kuliah Olah Tubuh?

c. Ibu Utami Arsih dan Usreg Tani Utina selaku dosen Tari Nusantara dan Tari Kreasi.

- (1). Bagaimana kemampuan mahasiswa angkatan 2010 dalam mempelajari Tari Nusantara dan Tari Kreasi?

- (2). Bagaimanakah tanggapan ibu terhadap mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan Tari Nusantara dan Tari Kreasi?
- (3). Menurut ibu apakah olah tubuh dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menguasai Tar Bentuk?
- (4). Apakah kriteria penilaian Tari Nusantara dan Tari Kreasi?
- (5). Bagaimana mahasiswa bisa dikatakan mendapat nilai sempurna itu?



LAMPIRAN 6**HASIL PRESTASI TARI NUSANTARA DAN TARI KREASI
MAHASISWA SENI TARI SEMESTER 1**

No	Nama	Nilai Tari Nusantara	Nilai Tari Kreasi
1.	Rindang Anjarsari	71	67
2.	Dinar Ayu Sinto Rukmi	83	63
3.	Chlara Tri Puspitasari	80	65
4.	Nindita Nawungkridha	70	61
5.	Desy Putri W	73	70
6.	Elisa Rizanti	78	75
7.	Ummu Habibah Eka S	75	85
8.	Izzatul Makrifa	65	62
9.	Riska Andri Setya N	70	85
10.	Hemia Jaya Artanti G	90	89
11.	Nilam Cahyaningum	87	83
12.	Samahir Miqdadiyyah	80	75
13.	Evit Oktaviani	0	63
14.	Alvina Noviantin	80	75
15.	Nian Pinasti Hapsari	74	65

Keterangan Penilaian:

60 kebawah (kurang)= CD

66-70= BC

61-65= C

71-80= B

LAMPIRAN 7

BIODATA PENULIS



Nama : Fonny Arista
NIM : 2502407019
Prodi. : Pendidikan Seni Tari
Jurusan : Sendratasik
Fakultas : Bahasa dan Seni
Tempat/tanggal lahir : Blora, 2 September 1988
Alamat : Jln. Pilang Raya Gang 02 Rt.05 Rw 02 Desa Pilang
Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Kode Pos:
58382.
Agama : Islam
Gol. Darah : O
Jenis Kelamin : Perempuan
Jenjang Pendidikan : SD Negeri 02 Wulung-Randublatung-Blora, lulus tahun
2001.
SMP Negeri 01 Randublatung-Blora, lulus tahun 2004.
SMA Negeri 01 Randublatung-Blora, lulus tahun 2007.

Lampiran 9

Daftar Angkatan 2010

NO.	NIM	NAMA	WALI
		ESHRY FEBYULAN PRI	
1	250141002	ANDITYASMARA	Agus Cahyono
2	250141003	NURUL AMALIA	Agus Cahyono
3	250141005	DINAR ANGGRAENI	Agus Cahyono
4	250141003	SHELLA TIARA PUTRI	Agus Cahyono
5	250141005	SAKINAH RISKIANI	Agus Cahyono
		ALFIAN EKO WIDODO ADI	
6	250141001	PRASETYO	Agus Cahyono
7	250141000	YULI SETIANINGSIH	Agus Cahyono
8	250141002	RINDANG ANJARSARI	Agus Cahyono
9	250141008	WANDA AYU KARLINA	Agus Cahyono
10	250141009	RISCHA ROSSYANA M	Agus Cahyono
11	25014100	NIKEN ADDLIYAH LESTARI	Agus Cahyono
12	250141001	NUNUNG ARISNAWATI	Agus Cahyono
13	250141006	DINAR AYU SINTHO RUKMI	Agus Cahyono
14	250141001	CHLARA TRI PUSPITASARI	Agus Cahyono
15	250141002	UTARI BUDILESTARI	Agus Cahyono
16	250141004	UMI WIDARSIH	Agus Cahyono
17	250141005	AZRUL NUR HIDAYAH	Agus Cahyono
18	250141006	DYAH UTAMI AYUNINGTYAS	Agus Cahyono
19	250141008	YUSNITA FERAWATI	Agus Cahyono
		RISMI PUTRI PERTIWI	
20	250141009	KUSUMANINGRUM	Agus Cahyono
21	250141004	RATIH NUR PRATIWI	Usrek Tani Utina
22	250141008	NINDITA NAWUNGKRIDHA	Usrek Tani Utina
23	250141000	DESY PUTRI WAHYUNINGSIH	Usrek Tani Utina
24	250141001	AGIYAN WIJI PRITARIA ARIMBI	Usrek Tani Utina
25	250141002	DANNY GRATIA CHRISTIANI	Usrek Tani Utina
26	250141003	FINISHIA RINTA INTANI	Usrek Tani Utina
27	250141006	IIS AFRIATININGSIH	Usrek Tani Utina
28	250141008	DHIAN ROHMAWATI	Usrek Tani Utina
29	250141009	SISCA DWI SURYANI	Usrek Tani Utina
30	250141000	INTAN EKA NURAINI	Usrek Tani Utina
31	250141004	SISWI SUSILOWATI	Usrek Tani Utina
32	250141006	ELISA RIZANTI	Usrek Tani Utina
33	250141008	FRETY YULIA RATNA SARI	Usrek Tani Utina
34	250141009	WIDYA SUSANTI	Usrek Tani Utina
35	250141081	DEVIANA MARHAENI	Usrek Tani Utina
36	251410082	RISTA DEWI OPSANTINI	Usrek Tani Utina

37	2501410084	RAHAJENG PURWANINGRUM SHARA MARSITA	Usrek Tani Utina
38	2501410085	MIRDAMIWATI	Usrek Tani Utina
39	2501410088	LISA INDRIANINGTIAS AMANDA	Usrek Tani Utina
40	2501410089	CHENDRAMELISTIANA	Usrek Tani Utina
41	2501410093	UMMU HABIBAH EKA SARI	Utami Arsih
42	2501410094	YUNI ASTUTI	Utami Arsih
43	2501410097	RINA PUJIASTUTI	Utami Arsih
44	2501410102	YESI SETIYOWATI	Utami Arsih
45	2501410103	BRENDA AYU ARISTANTYA	Utami Arsih
46	2501410105	LELYANA ARYANI	Utami Arsih
47	2501410106	FADILA FATMAWATI	Utami Arsih
48	2501410107	WAHYU DWI SEPTIANINGRUM	Utami Arsih
49	2501410108	IKA ULVIYANI	Utami Arsih
50	2501410110	PUJIATI	Utami Arsih
51	2501410112	IKA PUTRI OKTAFIANASARI	Utami Arsih
52	2501410113	IZZATUL MAKRIFA	Utami Arsih
53	2501410115	TRI TONI WULANDARI	Utami Arsih
54	2501410116	IRA SASTIKA PERTIWI	Utami Arsih
55	2501410117	NOVI ESTYASARI	Utami Arsih
56	2501410119	ARYANI WINDI ASMARAWATI	Utami Arsih
57	2501410120	DWI ARFIANI	Utami Arsih
58	2501410124	NINING TRI LESTARI	Utami Arsih
59	2501410125	TANTINAH	Utami Arsih
60	2501410131	ANJARSARI P.N	Utami Arsih
61	2501410132	EVA RIDYUSTHYA	Restu Lanjari
62	2501410134	SASETYA TUNJUNG WIDYATI	Restu Lanjari
63	2501410135	SEPTIANA WIDIYANI	Restu Lanjari
64	2501410136	RISKA ANDRI SETYA NINGSIH HEMIA JAYA ARTANTI	Restu Lanjari
65	2501410138	GUNAWAN	Restu Lanjari
66	2501410140	NILAM CAHYANINGRUM	Restu Lanjari
67	2501410141	ANNA SOPYATUNNISA	Restu Lanjari
68	2501410142	DESSY NURMALASARI	Restu Lanjari
69	2501410144	MARLINDA ROSITA SARI	Restu Lanjari
70	2501410146	SAMAHIR MIQDADIYYAH	Restu Lanjari
71	2501410147	HANIFA KHOIRUNNISA	Restu Lanjari
72	2501410148	INDRI PRAMA MAYANITA	Restu Lanjari
73	2501410150	EVIT OKTAFI	Restu Lanjari

74	2501410156	RIZKY PUTRI SEPTI HANDINI	Restu Lanjari
75	2501410159	ALVINA NOVIANTIN	Restu Lanjari
76	2501410161	NIAN PINASTI HAPSARI	Restu Lanjari
77	2501410163	KANIA RIZKI SALSABILA	Restu Lanjari



Lampiran 10

PETA UNNES (LETAK FAKULTAS BAHASA DAN SENI)

