

# EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN OLAH TUBUH BAGI SEORANG PENARI (Sebuah Penelitian Tindakan Kelas)

**Budi Setyastuti**

Jurusan Seni Tari  
Fakultas Seni Pertunjukan ISI Surakarta

## **Abstract**

*The aim of physical exercise learning is to prepare one's body for being a dancer. Besides maximum quality in movement, a dancer also needs a strong body. Learning effectively is a must in view of limited time. To achieve effectiveness in physical exercise learning, data collection by observation and interview is needed. Technique of data processing is conducted by structure analysis covering a concept, method, approach, and theory. The research results show that physical exercise has used theory based on self-defense called karate since the beginning of 1980. A new method of physical exercise according to the dancer's need is required. There are many steps in physical exercise such as warming up, movement variation and cooling down ; generally, all of them can be applied. Some movements which are compatible with a dancer's demand need interpreting to make them more effective. It means the training takes less time but the result will support the endurance of a prospective dancer.*

**Key words** : physical exercise, effectiveness, dancer, method

## **Pengantar**

Olah Tubuh merupakan salah satu mata kuliah pokok yang menunjang bagi seorang calon penari agar menjadi seniman tari. Olah Tubuh termasuk mata kuliah praktek keterampilan, yang dilakukan dengan menggunakan anggota badan. Untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan teknis bidang kepeniaran banyak dibutuhkan praktek keterampilan, maka matakuliah Olah Tubuh menjadi bagian integral yang perlu dilakukan bagi calon penari, seniman tari dan konseptor tari.

Pelajaran praktek selain memperoleh jatah waktu lebih besar juga memperoleh perhatian yang besar pula. Seringkali dalam pelaksanaan, pelajaran praktek olah tubuh kurang mendapat perhatian yang lebih, kadang-kadang dianggap sebagai pelengkap dan kurang perhatian yang serius. Belajar olah tubuh banyak membantu dan merupakan landasan yang kuat untuk menjadi seorang seniman tari. Belajar olah tubuh harus mencapai tingkat kualitas gerak tertentu sehingga membantu dalam olah tari/teknik tari. Mengapa dan bagaimana praktek olah tubuh dilakukan?.

Olah tubuh termasuk Keterampilan yang dapat berupa "*brain skill*" dan "*practical skill*". *Brain Skill* didominasi oleh kerja otak untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Contoh dari *brain skill* misalnya pekerjaan yang berhubungan dengan angka-angka, ritme dan irama gerak. *Practical skill* didominasi oleh kerja anggota tubuh atau fisik untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Contoh *practical skill* misalnya keterampilan memutar badan seratus delapan puluh derajat dengan tempo cepat, srisik dan berbagai bentuk gerak tari yang lain. Dalam kenyataannya hampir tidak ditemukan keahlian yang seluruhnya dikerjakan oleh otak saja atau anggota tubuh saja. Kedua-duanya saling bekerja sama secara harmonis.

## Metodologi

Meningkatkan efektifitas olah tubuh memerlukan data proses pembelajaran yang lama. Untuk memperoleh data dilakukan dengan observasi, di dalam dan diluar kelas. Observasi dilakukan melalui dua cara yaitu observasi langsung dan tidak langsung. Observasi langsung peneliti juga adalah staf pengajar olah tubuh sehingga observasi partisipan (2010:219-220). Observasi tidak langsung melalui pengamatan keberhasilan pebelajar/mahasiswa dalam praktek tari terutama Teknik Tari. Pengumpulan data juga dilakukan melalui wawancara. Wawancara dilakukan terhadap dosen pengampu, staf dosen matakuliah Olah Tubuh dan pebelajar. Oleh karena peneliti juga adalah staf dosen matakuliah Olah Tubuh yang telah menyelesaikan tugas kekaryaanannya maka wawancara dapat dilakukan secara efektif. Tujuan wawancara adalah untuk menemukan berbagai hambatan dan metode olah tubuh yang lebih efisien. Melalui wawancara peneliti dapat memperoleh data yang lengkap yang berguna bagi penciptaan metode baru cara melatih tubuh agar setiap saat siap untuk menunjang praktek tari yang lain. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis struktur, analisis berkaitan dengan unsur-unsur manusianya. Dalam hal ini, struktur dapat berarti konsep, metode, pendekatan dan teori (Kuntharatna 2010:380).

## Tahapan Belajar Olah Tubuh

Secara sederhana belajar keterampilan olah tubuh dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap. Pertama, Tahap A disebut *fase kognitif*; kedua Tahap B disebut *fase fiksasi*, dan ketiga Tahap C disebut *fase autonomus*.

Tahapan paling awal belajar keterampilan adalah tahap *kognitif*. Pada tahap *kognitif* ini pebelajar berusaha memahami keterampilan yang dilakukan secara intelektual. Banyak pebelajar yang belajar sudah dapat menjelaskan elemen-elemen keterampilan, akan tetapi keberhasilan dalam *fase kognitif* belum menjamin dalam praktek olah tubuh dengan baik. Banyak kendala yang harus dihadapi bagi calon seniman tari. Disamping kemampuan *kognitif* baik, kekuatan jasmani untuk menunjang profesi juga harus baik.

Pada tahap *fiksasi* seseorang mulai dapat mengerjakan keterampilan olah tubuh walaupun belum sempurna. Kualitas hasil latihan belum baik, kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan pada umumnya masih ada, kemungkinan gerakan dalam melakukan kegiatan belum begitu lancar dan masih rendahnya rasa percaya diri. Apabila pebelajar berlatih terus menerus dengan *drill* maka kualitas gerakannya akan menjadi semakin baik, kesalahan yang diperbuat semakin sedikit dan tempo aktivitas semakin cepat. Di samping itu juga mengarahkan pada gerakan-gerakan yang semakin ekonomis dan semakin dapat melakukan olah gerak tubuh secara mantap.

Pada tahap *autonomus*, gerakan olah tubuh dilakukan seolah-olah gerakan anggota tubuh berjalan secara otomatis. Kualitas hasil sangat baik, kesalahan dalam menggerakkan tubuh semakin kecil, kecepatan gerak tubuh maksimal, dapat diatur mengikuti respon yang diperlukan.

## Pelatihan Olah Tubuh Konsep Baru

Pelatihan (*training*) mendasari proses kepenarian berikutnya, melalui persiapan pentas (*rehearseal*) dan pementasan (*performing*). Penyiapan, pembentukan raga dan kualitas gerak penari yang dilakukan melalui pelatihan yang rutin memberi bekal positif bagi proses persiapan pentas dan pementasan.

Kondisi ideal terutama yang terjadi dengan dunia kepenarian di Surakarta mengalami penurunan. Pelatihan mengolah tubuh secara rutin kerap diabaikan. Proses kepenarian cenderung memilih jalan pintas. Penari-penari lebih memilih untuk melakukan persiapan pentas

dan pementasan daripada melakukan pelatihan rutin lebih dulu. Sebagian penari beranggapan bahwa mengolah tubuh secara rutin merupakan beban berat dan membutuhkan waktu lama. Akibatnya banyak penari yang hanya sekedar hafal atau mampu menari tetapi tidak didukung dengan tubuh yang berdaya dan berjiwa.

Penari seharusnya sadar dengan tubuhnya. Pemahaman atas anatomi tubuh akan sangat bermanfaat bagi penari. Pemahaman mengenai bentuk, struktur, dan pemanfaatan dari letak dan hubungan bagian-bagian tubuh manusia diperlukan secara mendalam. Kesadaran atas kemampuan tubuh penting, karena menari pada hakikatnya merupakan perwujudan dari mekanisme gerak-gerak tubuh yang terkoordinasi. Gerak tubuh berkoordinasi 1.

Implikasi pertama, pengampu yang mengajar Olah Tubuh harus memperlihatkan suatu kualitas gerak yang dilakukan. Sebagai pengajar harus mendemonstrasikan/memperagakan lebih dahulu olah gerak yang harus dilakukan pebelajar. Walaupun peragaan dapat pula dilakukan oleh orang bukan dosen tetapi oleh seseorang yang telah ahli dan terbiasa dalam melakukan keterampilan yang sedang dipelajari. Terdapat bermacam-macam jenis peragaan gerak yang harus dijelaskan pada pebelajar sebelum tuntutan kualitas gerak yang diinginkan.

2. Peragaan sebaiknya dilakukan berulang-ulang sambil memberi penjelasan bagaimana suatu keterampilan dilakukan, termasuk pula pada hal-hal yang tersembunyi atau sulit dilihat. Mungkin ada bagian/elemen keterampilan yang dilakukan dengan perasaan/trik tertentu dan tempo yang sangat cepat.
3. Pebelajar diberi kesempatan untuk mencoba melakukan keterampilan secara berulang-ulang sehingga mencapai standar kemampuan tertentu. Dosen pengampu perlu menjustifikasi tiap pebelajar harus mencapai level tertentu. Bentuk gerakanya cukup pada tahap fiksasi saja atau sudah pada tahap kognitif. Belajar berkaitan dengan alokasi waktu yang perlu diberikan kepada para pebelajar untuk melakukan gerak yang efektif.
4. Pengampu Olah Tubuh beserta dosen pembantu harus mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, dengan cara menentukan lokasi praktek yang tepat, pengorganisasian peserta yang memadai serta menyediakan peralatan, bahan dan sarana yang cukup bagi semua pebelajar, jika perlu cadangan.

Beberapa tahap yang perlu dilakukan oleh dosen pengampu mata kuliah Olah Tubuh.

- 1). Persiapan
- 2). Pelaksanaan
- 3). Persiapan lokasi; bahan dan peralatan, *lay out* pembelajaran
- 4). Evaluasi belajar.

### 1. Tahap Persiapan

Untuk melaksanakan proses pembelajaran praktek olah tubuh dosen pengampu perlu :

- Membuat dan melakukan analisis keterampilan untuk peningkatan capaian kualitas pada tiap semester. Jika semester ganjil dengan semester genap sama, akibatnya terjadi kejenuhan sehingga kurang efektif.
- Menyiapkan rencana pelatihan, termasuk GBPP dan SAP, *lay out* pelaksanaan peragaan dan pada waktu pebelajar berlatih melakukan gerak tubuh.

Kegiatan sebagai persiapan pembelajaran olah tubuh meliputi :

#### a. Persiapan melatih

Keterampilan yang diajarkan harus relevan dengan tugas pokok pebelajar. Dosen pengampu kadang-kadang perlu belajar kembali tentang keterampilan yang akan dilatihkan, mencoba mengidentifikasi semua gerak serta hubungannya dengan kebutuhan seorang penari. Olah tubuh yang diajarkan sesuai pedoman atau petunjuk teknis yang terbaru.

Penting menciptakan agar pebelajar mempunyai rasa percaya diri yang besar untuk melakukan gerakan setingkat dengan kemampuan pelatih. Dosen pengampu perlu mempraktekkan keterampilan lebih dahulu dengan tanpa ragu-ragu. Format GBPP dan SAP mengajar keterampilan tidak jauh berbeda dengan pelajaran teori, yaitu meliputi :

- 1) Pendahuluan :
  - Cek pengetahuan penting yang relevan dengan keterampilan yang diajarkan.
  - Penjelasan jenis alat-alat dan bahan yang digunakan serta cara mengoperasikan alat.
  - Menjelaskan manfaat pentingnya keterampilan dalam pelaksanaan tugas pebelajar.
- 2) Pengembangan: Peragaan melakukan keterampilan dan memberi kesempatan kepada pebelajar berlatih melakukan keterampilan dengan pengawasan oleh dosen.
- 3) Kesimpulan: Tanyakan mengenai kesulitan-kesulitan dalam melakukan keterampilan, menjelaskan butir-butir penting, saran untuk terus berlatih agar menjadi lebih mahir.

## **2. Pelaksanaan tatap muka pada pembelajaran praktek Olah Tubuh:**

### **a. Perkenalan**

Perkenalan dimaksud tentang praktek keterampilan Olah Tubuh yang akan diajarkan. Hubungkan antara keterampilan yang akan dilatihkan dengan manfaat belajar keterampilan ini dalam pelaksanaan tugas matakuliah yang lain terutama tehnik tari.

### **b. Peragaan**

#### **- Peragaan tanpa penjelasan**

Peragaan tanpa penjelasan diterapkan apabila keterampilan yang diajarkan pendek dan tak ada gerakan-gerakan yang tersembunyi. Keuntungan demonstrasi tanpa penjelasan adalah memberikan kesempatan kepada para pebelajar untuk menyimak dengan penuh perhatian, keterampilan pada kecepatan kerja normal dan menunjukkan ke pebelajar kualitas gerak yang akan dapat kerjakan dikesempatan belajar mandiri. Sebagai contoh gerak pemanasan dan pendinginan.

Gerak pemanasan diantaranya adalah gerak penari, duduk bersimpuh, olah pernapasan, *fleksi-ekstensi*, penguluran, tarik nafas dari hidung lalu nafas dikeluarkan melalui hidung, tarik napas melalui hidung dikeluarkan lagi melalui mulut, dan tarik nafas dari mulut lalu dikeluarkan melalui mulut. Pertama, pengolahan nafas dengan posisi duduk sambil meliukan badan. Kedua, pengaturan nafas dengan menggunakan gerak tangan. Ketiga, teknik kobra. Keempat, bernapas dengan menggunakan suara dari mulut. Gerakan kelima, bernapas dengan posisi tubuh berdiri. Adapun gerak pendinginan antara lain; pada posisi terlentang, perlahan-lahan menggunakan teknik pernapasan panjang. Membuka rongga dada selebar mungkin, mengendorkan lagi, dilakukan secara berulang, hingga mencapai kembali pada pernapasan normal. Penari berguling ke kanan dan ke kiri secara pelan, kembali pada posisi duduk timpuh. Bernapas panjang, mengembangkan dada, menarik napas dengan posisi kepala menengadiah keatas, ke luar napas melalui mulut secara mendesis. Menurunkan dada ke bawah, kemudian naik lagi, dilakukan secara berulang. Bagian akhir semua penari memejamkan matanya untuk merasakan detak jantungnya kembali normal.

#### **- Peragaan dengan penjelasan**

Untuk keterampilan tertentu demonstrator bisa memperagakan dengan kecepatan normal dan diikuti dengan kecepatan lambat disertai dengan penjelasan. Sebagai contoh melemaskan otot leher, badan diputar porosnya di tulang pinggang, kelenturan kaki dan pinggang. Melemaskan otot badan diurai ke dalam tujuh jenis gerakan. Setiap gerak kelenturan diperlukan penjelasan dengan demontstrasi.

Peragaan tahap demi setahap. Apabila keterampilan terdiri dari sejumlah langkah-langkah yang terpisah, atau dosen pengampu harus harus mengontrol peserta pebelajar dengan

alasan keselamatan. Pengampu perlu menjamin bahwa semua pebelajar telah menyelesaikan satu tahap dengan baik dan benar sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

Peragaan oleh pebelajar. Setelah demonstrator selesai memperagakan, penting bahwa ada kesempatan bagi pebelajar untuk melakukan peragaan. Pengampu seharusnya telah mengobservasi lebih dahulu peserta yang sekiranya mampu melaksanakan keterampilan yang betul-betul sama dengan cara dosen memperagakan.

c. Peserta praktek Olah Tubuh

Sangat berharga menekankan bahwa peserta belajar sesuai dengan apa yang diajarkan oleh dosen pengampu. Semua peserta harus diberi kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan dengan sebanyak-banyaknya apabila peralatan dan bahan yang tersedia mendukung. Pelatih seharusnya:

- Membetulan kesalahan yang dilakukan pebelajar sedini mungkin, kesalahan sulit dihapus apabila terbiasa dilakukan.
- Memberi komentar tentang gaya, kecepatan dan kualitas. Penghargaan akan sangat memotivasi peserta untuk bekerja lebih efektif.
- Melakukan tanya jawab sehingga peserta menjelaskan apa yang mereka kerjakan, dan mengapa mereka mengerjakan itu.
- Dosen pengampu harus menyadari akan kelelahan dan kebosanan. Peserta lelah akan membuat kesalahan atau membentuk kebiasaan jelek yang sulit dihapus.
- Jangan memberikan pekerjaan di luar kemampuan peserta.

**3. Persiapan lokasi; bahan dan peralatan, *lay out* pembelajaran**

Idealnya lokasi untuk melakukan pembelajaran praktek olah tubuh adalah pada tempat matakuliah praktek tari. Pada tahap persiapan ini juga perlu diperhatikan sehubungan dengan perencanaan peralatan dan barang-barang. Termasuk melengkapi lembar perencanaan atau *checklist* perencanaan. Daftar peralatan dan bahan yang digunakan, seharusnya disiapkan di lokasi pelatihan. Pikirkan secara hati-hati tentang pemilihan peralatan diorganisir. Dosen harus membuat *lay out* sedemikian rupa sehingga pada waktu peragaan semua pebelajar dapat mengamatinya. Usahakan alat telah siap dan diletakkan sebelum latihan dimulai. Sediakan cukup peralatan dan bahan yang dibutuhkan disesuaikan dengan jumlah pebelajar sepanjang pelatihan dengan ditambah beberapa untuk cadangan.

Memilih tempat pembelajaran olah tubuh yang representatif dan cocok dengan tujuan yang diajarkan.

- Menyiapkan peralatan dan bahan dan mungkin pendamping yang akan membantu dalam pelaksanaan pembelajaran praktek olah tubuh. Dalam memberikan pembelajaran praktek olah tubuh, dosen pengampu seharusnya:
- Memberikan peserta waktu yang maksimum untuk mempraktekkan keterampilan yang diajarkan. Peserta dapat belajar tentang keterampilan melalui menyaksikan lewat demonstrasi atau mendengarkan penjelasan cara melakukan keterampilan, tetapi seseorang dapat belajar melakukan keterampilan dengan cara mempraktekkannya.
- Membatasi penjelasan gerak, menekankan butir-butir penting pada analisis kebutuhan gerak yang diperlukan untuk peserta belajar.

**4). Evaluasi belajar**

Mengecek pebelajar agar pebelajar dapat melihat dan mendengar.

- Memperlihatkan ke pebelajar sebuah contoh produk/hasil kerja yang telah jadi.
- Menekankan butir-butir penting pada analisis keterampilan.
- Memberi kesempatan untuk tanya jawab untuk mengecek bahwa peserta tahu metode dan dapat menjelaskan langkah-langkah dikerjakan.

## Olah Tubuh tinjauan kelas

Olah tubuh merupakan rangkaian pola-pola latihan tubuh secara terstruktur. Kegiatan Olah Tubuh di dalam kelas selama satu semester dibagi menjadi sembilan kelompok yang terdiri atas; pemanasan, kelenturan, kekuatan, keseimbangan, melatih otot perut, koordinasi, kelincahan, vibrasi, dan pendinginan (Budi Setyastuti 2011: 41).

### a. Pemanasan

Bagian awal berupa pemanasan yang berupa pengaturan pernapasan dan peregangan. Gerak penari, duduk bersimpuh, olah pernapasan. *Fleksi-ekstensi*. Penguluran, tarik nafas hidung keluar hidung, tarik napas hidung ke luar mulut, tarik napas mulut ke luar mulut. Pertama, pengolahan nafas dengan posisi duduk sambil meliukan badan. Kedua, pengaturan napas dengan menggunakan gerak tangan. Ketiga, teknik kobra. Keempat, bernapas dengan menggunakan suara dari mulut. Gerakan kelima, bernapas dengan posisi tubuh berdiri.

Gerakan dilanjutkan kepada bagian peregangan. Semua pebelajar melakukan peregangan terhadap semua segmen tubuh, dari kepala, bahu, lengan, tangan, pinggang, perut, kaki.

### b. Kelenturan

Melemaskan otot leher, badan diputar porosnya di tulang pinggang, kelenturan kaki dan pinggang. Melemaskan otot badan diurai ke dalam tujuh jenis gerakan.

Pertama: tumpuan berat badan pada kaki kiri, kaki kiri ditekuk, kaki kanan lurus, pinggang ditarik ke bagian kiri maksimal diikuti gerakan tangan kanan lurus di samping telinga, kaki kanan ditekuk dengan lutut kiri menempel di lantai, kemudian ditarik sampai menempel di pantat, tangan lurus ke depan kemudian memutar ke belakang hingga memegang pergelangan kaki kanan.

Kedua: posisi kaki memanjang, satu kaki ditekuk sementara satu kaki lurus, posisi lurus sejajar lantai, posisi tangang satunya menempel lantai untuk tumpuan sedangkan yang satunya lurus ke atas.

Ketiga: kedua kaki lurus ke belakang dengan kedua tangan menempel di lantai, sementara badan diangkat ke atas, kedua kaki ditekuk, badan di tekan ke bawah sambil didorong ke belakang, diikuti kedua lutut ditekuk menumpu pada lantai badan bergerak diikuti gerakan kepala dan tangan hingga kedua tangan menyentuh di kedua tumit membentuk pola *ngayang* dengan ekstensi maksimal.

Ke empat: badan di dorong ke depan, rotasi ke kanan, bahu kanan menyentuh lantai, tangan kanan lurus ke belakang menyentuh kaki kiri, sementara tangan kiri lurus ke depan, tangan ditarik ke posisi semula hingga kedua tangan lurus kedepan, badan berguling seratus delapan puluh derajat ke kiri dengan posisi kaki menekuk, bangun, duduk dengan kedua kaki menyiku hingga kedua telapak kaki berada dan kedua tangan memegang ibu jari kaki. Selanjutnya kedua kaki dibuka ke samping semaksimal mungkin sampai lurus, gerak tangan mengikuti gerakan kaki. Badan dijatuhkan ke belakang, dengan posisi kaki lurus di atas kepala, kedua tangan terlentang lurus, sampai bangun kaki kanan lurus ke atas, kaki kiri lurus sebagai tumpuan, kemudian badan difleksi sampai wajah mendekati lutut, dilanjutkan dengan gerakan *split*. Kelima: gerakan *split*, kaki keduanya dibuka maksimal ke samping, badan tegak, posisi badan berat di tengah, tangan di depan badan dan menempel di lantai. Badan condong ke depan sampai menempel lantai diikuti kaki lurus ke belakang dan kedua tangan menekuk di samping badan. Kaki kiri diangkat kemudian ditekuk menyamping, badan memutar ke kiri hingga membungkuk ke depan diikuti kedua tangan lurus sambil jari-jari telapak tangan bertautan, berjalan membungkuk hingga berdiri dengan posisi kedua tangan lurus ke atas.

Keenam: posisi tubuh berdiri, semua anggota badan dilenturkan sesuai dengan kemampuan tubuh penari. Penari yang lain masuk lari melingkar. Penari mengikuti lari gerakan melingkar, kemudian sebagian ke luar panggung. Sementara tiga penari laki-laki berada di panggung.

### c. Kekuatan

Pola latihan kekuatan ditampilkan gerakan menguatkan tangan, kaki, perut. Penguatan anggota tubuh dilakukan dengan cara teknik roda, *push up*, dan *sit up*. Semua penari membuat lingkaran, dengan tempo semakin lama semakin cepat sehingga posisi tubuh penari ketika berlari menjadi diagonal ke dalam.

Pertama: Posisi tubuh digerakkan ke samping, mengangkat kedua kaki secara bergantian, dengan menggunakan tumpuan ke dua tangan. Dilakukan empat kali putaran.

Kedua: melakukan gerakan lompatan. Gerakan dilakukan dengan tiga posisi lompatan yang berbeda. (1) Posisi kaki membuka ke samping, (2) posisi mengarah kedepan dan ke belakang, (3) posisi kaki lurus ke depan.

Ketiga: *push up*. Memvariasi posisi tangan. Merubah posisi tangan ke depan dan ke belakang secara bergantian. Kemudian mengangkat tubuhnya. Dengan posisi tubuh terangkat, arahnya kiri-kanan. Mengubah posisi tubuh, posisi duduk dengan kedua tangan menumpu tubuh, dengan mengangkat pinggul, berjalan dengan tumpuan tangan ke depan dan ke belakang.

Keempat: *sit up*. memvariasi posisi melatih kekuatan otot perut. Dilakukan dengan posisi saling duduk berhadapan, kaki saling bersilangan, menggerakkan tubuhnya ke depan dan ke belakang, dengan memvariasi posisi tangan. Salah satunya, kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Kemudian kedua tangan diletakan di depan dada, kedua tangan posisi lurus ke depan. Gerakan tubuh selain ke depan dan kebelakang juga bergerak ke samping kanan dan kiri. Posisi melatih kekuatan otot perut atas bawah dan samping.

Kelima: gerakan berguling ke depan beberapa kali, kemudian ke belakang beberapa kali, kemudian ke samping kanan dan kiri, diakhiri dengan melakukan lompatan harimau (gerakan dilakukan dengan cara berguling ke depan dengan tingkat lompatan lebih tinggi dan lebih jauh. Pada teknik ini diperlukan kesiapan otot tangan dan punggung).

Keenam: melatih kekuatan otot kaki, dengan posisi gerak: (1) kuda-kuda sambil lutut digerakkan ke dalam dan ke luar. Dengan variasi tempo lambat dan cepat. (2) posisi jongkok dengan kedua lutut membuka ke samping, bergerak ke atas dengan meluruskan lutut dan kaki. Dilakukan secara berulang-ulang. (3) *laku telu*, melangkah kaki kanan, melangkah kaki kiri, menyilang, kemudian kaki kanan melangkah lagi kemudian ditutup kaki kiri posisi kuda-kuda. Dilakukan secara berulang dalam tempo yang cepat; (4) *tranjalan*, posisi kaki kuda-kuda, mengangkat salah satu kaki menjadi lurus, kemudian meletakan ke lantai, disusul kedua kaki melompat kecil (rangkap) secara bersamaan, dilakukan berulang; (5) *ketekan* pola gerakan kaki seperti berlari kecil-kecil dengan posisi kaki selalu bersilang, lutut ppada posisi sembilan puluh derajat; (6) *tendangan*, variasi tendangan ke depan ke samping dan ke belakang.

Ketujuh: (1) gerak salah satu penari melakukan posisi kuda-kuda dan penari yang lain berada di atasnya. Penari yang di bawah, melakukan gerakan naik dan turun untuk melatih kekuatan otot kaki dengan beban. (2) Salah satu penari masih dalam posisi kuda-kuda, penari yang lain menyilangkan kaki ke pinggul penari satunya, kemudian melontarkan tubuhnya ke atas. Gerak dilakukan secara berulang untuk melatih kekuatan tangan, perut, dan punggung.

### d. Keseimbangan

Gerak berlari. Penari 1 berposisi kuda-kuda, penari yang lain berdiri di atas dengan satu kaki. Penari 2 merubah arah hadap ke belakang, dengan posisi tangan terlentang, lengannya ditumpu oleh penari 1, penari 2 meluruskan kakinya perlahan-lahan turun dan keduanya menghadap ke depan.

Perlahan-lahan penari 1 mengangkat kaki kanannya, penari 2 mengangkat kaki kirinya. Salah satu tangan memegang ujung jari, dan secara perlahan meluruskan kaki yang diangkat ke depan kemudian perlahan bergerak ke samping atas. Penari 1 menggerakkan kaki yang diangkat ke belakang, sejajar dengan punggung (posisi kapal terbang) bergerak berputar seratus delapan puluh derajat ke kanan. Melatih keseimbangan. Penari 2 posisi kaki yang diangkat menumpu ke kaki yang ditumpu, posisi punggung meringkuk.

Penari 1 posisi merangkak, penari 2 terlentang di punggung penari 1. Masing-masing saling mengangkat salah satu tangan dan salah satu kaki sebagai tumpuan. Penari 2 berguling ke depan, penari 1 melanjutkan posisi berdiri dengan tumpuan kepala dengan ditopang kedua siku. Penari 2 berjalan jinjit ke belakang dan melompat dengan tumpuan satu kaki.

Posisi penari 1 duduk bertimpuh, penari 2 perlahan berdiri di atas bahu penari 1. Kedua penari bergandengan tangan dan perlahan-lahan mencondongkan tubuhnya ke luar. Posisi kedua kaki saling rapat, dalam posisi masih bergandengan, penari 1 perlahan-lahan turun terlentang, mengangkat kedua kakinya. Penari 2 perlahan-lahan meletakkan perutnya ke kaki penari satu, kemudian perlahan-lahan mengangkat tubuhnya sejajar antara tubuh dan kaki.

#### **e. Melatih otot perut**

Prinsip gerakan adalah melatih otot perut dengan cara memutar ke kanan dan ke kiri. Pertama: posisi kaki sejajar, menekuk lututnya, diawali posisi badan tegak, kemudian perut digerakkan ke depan dan ke belakang secara perlahan. Menggerakkan lambung ke samping kanan dan kiri secara perlahan. Melakukan variasi gerakan perut dengan diputar ke arah kiri atau ke kanan dengan tempo lambat, cepat, dan stacato.

Kedua: menggerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri, divariasikan dengan langkah kaki yang ikut bergeser ke kanan dan kiri. Melangkah ke kanan dan ke belakang mengikuti pergerakan gerak perut.

#### **f. Koordinasi**

Ada dua macam pola gerakan. Pola gerakan pertama dilakukan oleh kelompok laki-laki. Diawali dengan variasi gerakan tangan dengan pola-pola bentuk gerak tradisi. Salah satunya bentuk gerak *bapang*, *kambeng*, *cakil*, *ukel*, *menthang*, dipadukan dengan gerak kepala yang mengikuti pergerakan tangan. Tahap selanjutnya, menambah gerakan lambung (*ogek lambung*) dan pinggul. Dirangkai lagi dengan memindahkan posisi kaki menjadi kuda-kuda yang melebar, menggerakkan tubuh ke kanan dan ke kiri hingga lututnya menekuk. Selanjutnya dirangkai dengan gerakan kaki melangkah ke kanan dan ke kiri. Kemudian berputar dan keluar *stage*.

Pola Gerakan kedua dilakukan oleh penari perempuan. Pada waktu yang sama, kelompok perempuan melakukan variasi pola-pola gerak tradisi Jawa dari tari putri, diantaranya *ukel*, *menthang*, *ngrayung*. Gerakan ini kemudian dikembangkan dengan menggerakkan lambung bergerak ke kanan dan ke kiri. Berkembang lagi menggerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri dengan volume yang lebih besar sampai pada posisi kuda-kuda dengan menggerakkan tubuhnya ke kanan dan ke kiri, dan menambahkan pergeseran kaki dengan cara melompat ke kanan dan ke kiri secara dinamis. Selanjutnya, posisi *srisig* menggerakkan lengan bawah kanan dan kiri dengan cara berputar dengan masing-masing arah berbeda.

Pada waktu bersamaan, kepala digerakkan menoleh ke kanan dan ke kiri. Gerak tersebut kemudian dilanjutkan dengan gerak *nancap* dengan koordinasi gerak secara satu persatu dimulai dari tangan, kemudian kaki yang menyilang, tolean kepala, diakhiri dengan tanjak. Kemudian, gerak *trecet* dikombinasi dengan lompatan ke samping bersamaan dengan posisi tangan bergerak *ukel* ke kanan dan ke kiri, posisi kepala bergerak menoleh ke kanan dan ke kiri mengikuti lompatan. Gerak berikutnya, dengan bertumpu pada satu kaki, kaki yang menggantung dilurus dan ditekuk bersamaan dengan gerak tangan yang menyilang dalam pola *tumpang tali*. Dilanjutkan dengan pola *lancap*, posisi siku tangan ditekuk ke dalam dan ke luar, posisi kaki kembali bertumpu pada satu kaki. Pola lain adalah melatih pola-pola gerak tangan

patah-patah, kaki berlari kecil-kecil, gerakan kepala *banteng gambul*, bergerak ke luar dari panggung.

#### **g. Kelincahan**

Satu penari laki bergerak masuk panggung dengan sangat cepat, melakukan pola-pola gerak atraktif diantaranya meroda dengan satu tangan, lompatan dengan salah satu kaki di tekuk, berguling, melompat sambil berputar, berjalan dengan kedua tangan, *back roll*.

Selanjutnya, masuk kedua penari berpasangan, saling melompati panggung, dengan posisi lompatan kedua kaki lurus ke samping, dilakukan berulang secara bergantian, sampai ke luar panggung.

Masuk dua penari, dengan berlari cepat kemudian langsung berhenti, berlari saling bersilang langsung berhenti, melakukan gerakan rampak dengan penggabungan pola gerak pemanasan, penguluran, kelenturan, kekuatan, dan kelincahan, hingga kembali pada bentuk-bentuk pola tradisi seperti *onclangan, junjungan, jengkeng, kengser, tranjal*, kemudian berlari dilanjutkan posisi melompat dengan salah satu kaki menepuk lutut kaki yang dibelakang bersamaan dengan kedua tangan direntangkan dalam posisi melayang, gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

Masuk satu penari dengan pola yang sama seperti sebelumnya. Yaitu, melakukan pola-pola gerak atraktif diantaranya meroda dengan satu tangan, lompatan dengan salah satu kaki di tekuk, berguling, melompat sambil berputar, berjalan dengan kedua tangan, *back roll*.

#### **h. Vibrasi**

Semua penari perempuan masuk dari segala penjuru dengan cepat, mengarah ke tengah dan melakukan gerakan vibrasi, diakhiri dengan teriakan. Pada saat yang bersama penari laki-laki masuk dari segala penjuru menuju tengah, menyusul teriakan dari kelompok perempuan. Teknik vibrasi dilakukan berulang secara bersamaan oleh kelompok penari perempuan dan laki-laki. Dilanjutkan dengan melakukan lontaran-lontaran dengan terus bervibrasi secara improvisasi, tubuh melontar ke atas dan ke bawah bersama teriakan-teriakan, melepaskan tubuh dari kungkungan bentuk-bentuk, diakhiri pada posisi terlentang. Semua konsentrasi pada pengaturan nafas.

#### **i. Pendinginan**

Pada posisi terlentang, perlahan-lahan menggunakan teknik pernapasan panjang. Membuka rongga dada selebar mungkin, mengendorkan lagi, dilakukan secara berulang, hingga mencapai kembali pada pernapasan normal.

Penari berguling ke kanan dan ke kiri secara normal, kembali pada posisi duduk timpuh. Bernapas panjang, mengembangkan dada, menarik napas hingga kepala ke atas, ke luar napas melalui mulut secara mendesis. Menurunkan dada ke bawah, kemudian naik lagi, dilakukan secara berulang. Bagian akhir semua penari memejamkan matanya untuk merasakan detak jantungnya kembali normal.

#### **Kesimpulan**

Efektivitas pembelajaran olah tubuh berkaitan dengan beberapa faktor di antaranya, GBPP, SAP, *hand out*, dosen pengampu, staf pembantu, lokasi, waktu dan peralatan yang tersedia serta minat yang kuat bagi pebelajar. Belajar menjadi tidak efektif jika kurang dipahami tujuan gerak yang perlu dilakukan. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran olah tubuh diperlukan konsep, teori dan pendekatan, metode baru melatih tubuh agar tubuh menjadi selalu dalam kondisi yang maksimal. Gerak dalam latihan diperlukan organisasi sehingga tidak membosankan. Gerak yang panjang dan sulit diperlukan latihan yang kuat sehingga

menumbuhkan tingkat otomatis. Gerak dalam latihan olah tubuh harus didasarkan pada analisis struktur tubuh serta kebutuhan bagi seorang penari.

Dibagian akhir sesi, pelatih meminta pebelajar menjelaskan tahap-tahap keterampilan yang sulit dikuasai. Dosen pengampu memberikan kesempatan dan menekankan kepada pebelajar yang belum terampil agar terus berlatih. Bila perlu terangkan cara berlatih yang efektif. Bila tersedia waktu, buat keterkaitan, aktivitas sesi dimasa yang akan datang. Ini akan membantu peserta mengambil sesi sesuai konteks dari seluruh pelatihan. Setelah selesai sesi pembelajaran keterampilan seharusnya dosen pengampu melakukan evaluasi diri dalam proses pembelajaran.

#### **Kepustakaan**

Budi Setyastuti. 2011. *Melatih Tubuh Sebuah Metode Baru Olah Tubuh dalam Harmonia Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni*. Vol XI Nomor 1 Juni 2011. Semarang: UNNES. FPPBS.

Kutha Ratna, Ny. 2011. *Metodologi Penelitian Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Subandi. 2011. *Filsafat Ilmu*. Buku Ajar. Surakarta: ISI Press.

Sumardjo, J. 2000. *Filsafat Seni*. Bandung: ITB.

Sumedi Santosa. 2000. "Prinsip Prinsip Olah Tubuh". Diklat Matakuliah Olah Tubuh ISI Surakarta.

Tim Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara Nomor 14 Tahun 2009 Tentang Jabatan Fungsional Dosen dan Angka Kreditnya.

Tim. *Paradikma Baru Pendidikan Tinggi Seni di Indonesia*. 2005. Jakarta: Diknas.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara Tahun 2003 Nomor 78.

Surat Keputusan Rektor ISI tentang Pembinaan Perguruan Tinggi Seni di Surakarta.