

**PENGARUH OLAH TUBUH TERHADAP PENGEMBANGAN GERAK  
PADA KOMUNITAS CHEERLEADER FLASH ALL STARS (FAS)  
YOGYAKARTA DAN RELEVANSINYA DENGAN PENARI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Bahasa dan Seni  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan

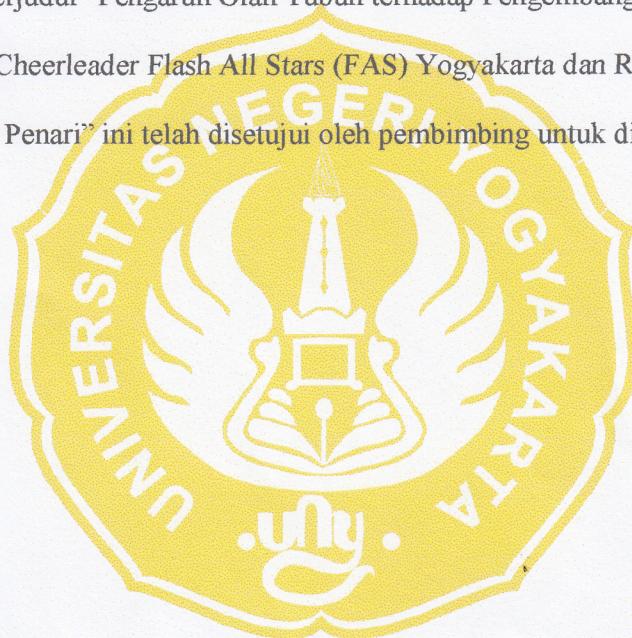


Oleh:  
Esty Rianing Tyas  
NIM 10209244008

**JURUSAN PENDIDIKAN SENI TARI  
FAKULTAS BAHASA DAN SENI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Olah Tubuh terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas Cheerleader Flash All Stars (FAS) Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari" ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 15 Februari 2016

Pembimbing I,

Drs. Sumaryadi, M.Pd.  
NIP 19540531 198011 1 001

Pembimbing II,

Drs. Marwanto, M.Hum.  
NIP 19610324 198811 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Olah Tubuh terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars (FAS)* Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari” ini telah diujikan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 08 April 2016 dan dinyatakan **LULUS**

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

Dra. Ni Nyoman Seriati, M.Hum

Ketua Pengaji

15/4/2016

Drs. Marwanto, M.Hum

Sekretaris Pengaji

15/4/2016

Dra. Endang Sutiyati, M.Hum

Pengaji I

15/4/2016

Drs. Sumaryadi, M.Pd

Pengaji II

15/4/2016



Yogyakarta,  
Fakultas Bahasa dan Seni  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan.



Dr. Widayastuti Purbani, M.A.  
NIP. 19610524 199001 2001

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

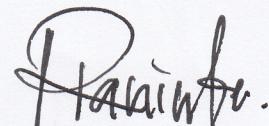
Nama : Esty Rianing Tyas  
NIM : 10209244008  
Program Studi : Pendidikan Seni Tari  
Fakultas : Fakultas Bahasa dan Seni

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta,

Yang menyatakan,



Esty Rianing Tyas  
NIM 10209244008

## **MOTTO**

**SEMANGAT!!!**

**Teruslah berjalan ke depan dan jangan pernah menengok ke belakang apapun keadaannya, karena masa depan yang harus diraih dan masa lalu hanya pelajaran untuk membuka lembaran baru.**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah, Skripsi ini ku persembahkan untuk :

- ❖ Alm. Ayahanda tercinta dan Ibunda tercinta yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan baik materil dan non-materil dengan penuh rasa cinta dan kasih. Ibunda tercinta yang selalu bersabar menunggu kelulusanku.
- ❖ Adik perempuan dan adik laki-laki ku yang senantiasa mendukung kegiatanku.
- ❖ Mas Yoke Bagus Irawan yang selalu mendukung kegiatan dan karir ku 😊
- ❖ Sahabat delima ku, Gita Laras, Puspa, Nunik, Dek Tika yang selalu mensupport kelulusanku
- ❖ Keluarga besar Flash All Stars ( FAS ) yang selalu mendukung selesainya skripsi ini.
- ❖ Sahabat cheerleader Kak Serbi dan Bebe terima kasih sudah selalu mendampingi terselesaikannya Skripsi ini, serta Faisal dan Kak Sipit. Terimakasih pengalaman dan ilmunya 😊
- ❖ Teman-teman Pendidikan Seni Tari Mas anung, Mbak Anggun, yg menginspirasi karya ini.
- ❖ Almamater Jurusan Pendidikan Seni Tari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai sesuai rencana. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Seni Tari.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini terwujud tidak terlepas dari dukungan dan bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Widyastuti Purbani, M.A, Dekan Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan surat perijinan.
2. Bapak Dr. Kuswarsantyo, M.Hum, Ketua Jurusan Pendidikan Seni Tari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kelancaran demi penyelesaian tugas akhir ini.
3. Bapak Drs. Sumaryadi M.Pd, Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi demi kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Bapak Drs. Marwanto M.Hum, Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi demi kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
5. Pengurus Komunitas Flash All Stars (FAS) Yogyakarta yang telah bersedia menjadi narasumber.

6. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, saran dan kritik dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Februari 2016

Penulis,

Esty Rianing Tyas

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Deskripsi Teoritik .....	6
1. Olah Tubuh .....	6
2. Gerak .....	10
3. Pengembangan Gerak .....	11
4. <i>Cheerleader</i> .....	12
B. Penelitian yang Relevan .....	16

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Bentuk Penelitian .....	18
B. Setting Penelitian .....	18
C. Waktu Penelitian .....	19
D. Sumber Data Penelitian .....	19
E. Teknik Pengumpulan Data .....	21
F. Uji Keabsahan Data .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	24

### **BAB IV SEJARAH, KENGOTAAN, DAN KEGIATAN FLASH ALL STARS (FAS) YOGYAKARTA**

A. Komunitas <i>Cheerleaders Flash All Stars (FAS)</i> Yogyakarta .....	26
B. Sejarah <i>Flash All Stars Cheerleading (FAS)</i> Yogyakrta .....	29
C. Keanggotaan <i>Flash All Stars(FAS)</i> Cheerleading Yogyakarta .....	34
D. Kegiatan <i>Flash All Stars(FAS)</i> Cheerleading Yogyakarta .....	35

### **BAB V PENGARUH OLAH TUBUH TERHADAP PENGEMBANGAN GERAK CHEERLEADER**

A. Olah Tubuh terhadap Pengembangan Gerak Secara Individual pada Komunitas <i>Flash All Stars (FAS)</i> Yogyakarta .....	39
B. Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak secara Kelompok pada Komunitas <i>Cheerleader Flash All Stars (FAS)</i> Yogyakarta .....	50

### **BAB VI RELEVANSI PENGEMBANGAN GERAK CHEERLEADER TERHADAP PENARI**

A. Teori Kepenarian .....	55
B. Relevansi Pengembangan Gerak <i>Cheerleader</i> terhadap Seorang Penari .....	57

**BAB VII PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	63

**DAFTAR PUSTAKA .....****65****LAMPIRAN .....****67**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 : Komunitas <i>Cheerleader Flash All Stars</i> (FAS) Yogyakarta di tahun 2013 .....	28
Gambar 2 : Anggota Komunitas <i>Cheerleader</i> FAS Yogyakarta Bersama <i>Coach Annie</i> .....	30
Gambar 3 : Salah Satu Penampilan Tim <i>Flash All Stras</i> menjadi Pengisi Acara.....	33
Gambar 4 : FAS Yogyakarta pada Acara <i>Cheerleading Competition</i> di Ambarrukmo Plaza Yogyakarta.....	37
Gambar 5 : FAS Yogyakarta dan <i>The A Team</i> Indonesia dalam Kompetisi Tahunan TAT NCC 2014.....	37
Gambar 6 : Anggota FAS Yogyakarta saat Menerima Salah Satu Trophy di Kejuaraan Nasional .....	38
Gambar 7 : Salah Satu Pemanasan Peregangan Otot Paha .....	42
Gambar 8 : Bentuk Latihan <i>Pull Up</i> .....	44
Gambar 9 : Bentuk Latihan <i>Shoulder Stand</i> .....	45
Gambar 10 : Bentuk Latihan <i>Handstand</i> .....	46
Gambar 11 : Bentuk Latihan <i>Freestrech</i> .....	48
Gambar 12 : Bentuk Latihan <i>Sqorpion</i> .....	49
Gambar 13 : Bentuk Latihan <i>Scale</i> .....	49
Gambar 14 : Bentuk Latihan Olah Tubuh Untuk Melatih Keseimbangan <i>Flyer</i> .....	50
Gambar 15 : Bentuk kemampuan <i>skill flyer Liberty</i> dan <i>Arabasque</i> yang dilakukan di atas <i>base</i> pada kelompok kecil atau disebut dengan <i>group stunt</i> .....	51
Gambar 16 : Bentuk kemampuan <i>skill flyer Scale</i> dan <i>Scorpion</i> yang dilakukan di atas <i>base</i> pada kelompok kecil atau disebut dengan <i>group stunt</i> .....	52

Gambar 17 : Salah satu gerak *flyer Bow and Arrow* yang dilakukan secara kelompok oleh komunitas *cheerleader Flash All Stars*  
Yogyakarta..... 53

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	: Glosarium.....	67
Lampiran 2	: Panduan Observasi.....	71
Lampiran 3	: Panduan Wawancara.....	73
Lampiran 4	: Panduan Dokumentasi.....	77
Lampiran 5	: Daftar Narasumber.....	79
Lampiran 6	: Prestasi Komunitas <i>Cheerleader</i> FAS Yogyakarta .....	80
Lampiran 7	: Struktur Organisasi Komunitas <i>Cheerleader</i> FAS Yogyakarta.	82
Lampiran 8	: Foto Komunitas <i>Cheerleader</i> FAS Yogyakarta.....	83
Lampiran 9	: Surat Keterangan Penelitian	
Lampiran 10	: Surat Ijin Penelitian	

**PENGARUH OLAH TUBUH TERHADAP PENGEMBANGAN GERAK  
PADA KOMUNITAS CHEERLEADER FLASH ALL STARS (FAS)  
YOGYAKARTA DAN RELEVANSINYA DENGAN PENARI**

Oleh  
Esty Rianing Tyas  
NIM 10209244008

**ABSTRAK**

Penelitian ini berangkat dari permasalahan pengembangan gerak *cheerleader* dengan olah tubuh dalam kaitannya dengan penari. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengaruh olah tubuh terhadap pengembangan gerak pada komunitas *cheerleader* Flash All Stars (FAS) Yogyakarta dan relevansinya dengan penari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah pelatih utama komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta, para pengurus komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta, dan para anggota komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Langkah-langkah analisis data meliputi untuk deskripsi data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh dengan triangulasi sumber.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut 1) Olah Tubuh yang dilakukan komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta, olah tubuh secara individu mempunyai dua bagian pengolahan yaitu untuk posisi *base* dan posisi *flyer*. 2) Pentingnya olah tubuh bagi perkembangan gerak terhadap masing-masing individu yang nantinya akan sangat berpengaruh pada perkembangan gerak ketika membentuk suatu kelompok atau *group stunt* pada *cheerleader* FAS. 3) Relevansi pengembangan gerak *cheerleader* terhadap penari yaitu a) pengembangan gerak yang dilakukan *cheerleader* akan sangat menguntungkan bagi penari karena dapat melatih kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan bagi tubuh penari, b) jika komunitas *cheerleader* ini mempunyai banyak anggota yang merupakan penari juga akan mempermudah tim *cheerleader* untuk dapat mengolah tim karena anggota yang merupakan penari tersebut akan lebih mudah mengikuti gerak pada *cheerleader*.

Kata Kunci : olah tubuh, pengembangan gerak, *cheerleader*, penari.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesiapan tubuh secara fisik bagi seorang penari sangat vital keberadaannya untuk melakukan aktifitas gerak tari. Keterampilan tari yang dimiliki dapat dibentuk melalui kesiapan organ-organ tubuh (fisik) yang akan digunakan untuk melakukan gerak. Untuk melakukan gerak tari dengan terampil perlu adanya kesiapan fisik yang prima. Kondisi ini dapat dicapai apabila seorang penari dengan sadar melakukan kesiapan-kesiapan seluruh organ tubuh dengan rutin, misalnya dengan melakukan pelatihan olah tubuh. Dengan arti kata lain, bahwa secara sadar seorang penari harus melakukan pengolahan gerak tubuh secara merata dan sempurna.

Olah tubuh bagi seorang penari adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakukan dengan jalan melakukan susunan latihan yang teratur meliputi otot-otot, persendian, dan seluruh organ tubuh agar selalu siap berfungsi bergerak dengan baik dan optimal serta diharapkan mampu menambah kualitas gerak. (<https://spectradancestudio.wordpress.com/2014/11/06/pentingnya-olah-tubuh-bagi-penari-2/>).

Pengertian pengolahan tubuh bagi seorang penari atau sering disebut dengan olah tubuh adalah suatu kegiatan manusia mengolah tubuh yang dengan sengaja menjadikan barang mentah menjadi barang jadi, sehingga siap untuk dipergunakan. Kegiatan ini mengandung maksud yaitu usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan stabil

(tetap/normal) menjadi kondisi yang labil (lentur/mudah bergerak). Perkataan olah tubuh menunjukkan bahwa tekanan aktivitas pada pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga, yang menjadi satu kesatuan. Setiap hal yang berhubungan dengan tari, *atletic*, *gymnastic* dan tentunya *cheerleading* membutuhkan pembentukan olah tubuh untuk mendapatkan hasil bentuk tubuh yang maksimal.

*Cheerleading* berkisar dari berteriak intens aktivitas fisik untuk motivasi tim olahraga, penonton hiburan atau kompetisi berdasarkan rutinitas terorganisir. Rutinitas biasanya berkisar dari satu sampai tiga menit, yang mungkin mengandung banyak komponen jatuh, tari, melompat, sorak-sorai dan *stunting* untuk mengarahkan penonton pada acara untuk menghibur untuk tim olahraga di *game* atau untuk berpartisipasi dalam kompetisi *cheerleader*. *The yellers*, penari dan *atlet* yang terlibat dalam *cheerleader* disebut pemandu sorak. *Cheerleading* berasal dari Amerika Serikat, dan tetap didominasi Amerika, dengan perkiraan 1,5 juta peserta dalam *All Stars cheerleader*.  
[\(http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading)

Setiap gerak membutuhkan pembentukan olah tubuh. Dalam seni dan olahraga *cheerleading* pembentukan olah tubuh mempunyai peran yang sangat penting karena dalam setiap olahraga terutama *cheerleading* pastilah memiliki resiko. Olah tubuh inilah yang diperlukan agar para atlit seni tari maupun *cheerleading* dapat mengurangi resiko cidera.

Olah raga *cheerleading* sendiri berasal dari Amerika hingga dikenal oleh dunia mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1995. Di era globalisasi ini, banyak remaja yang memiliki suatu kemampuan atau bakat, baik bakat dalam bidang akademis maupun non akademis. Namun, banyak juga remaja yang tidak mengeksplorasi bakatnya dan lebih cenderung melakukan kegiatan yang negatif. Oleh karena itu, diperlukan suatu wadah yang dapat menyalurkan serta mengeksplorasi bakat remaja. Komunitas *Flash All Stars* (FAS) *Cheerleader* merupakan salah satu wadah profesional *cheerleader* di Yogyakarta yang juga merupakan sebuah komunitas *cheerleaders* terbesar di Daerah Istimewa Yogyakarta yang peduli terhadap perkembangan dunia *Cheerleading* di Indonesia dan bertujuan untuk memajukan dunia *Cheerleading* Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta. Komunitas FAS *Cheerleader* senantiasa mempromosikan *Cheerleading* itu sendiri sebagai suatu bentuk olah raga yang mengandung unsur *entertainment* didalamnya yang dilakukan secara profesional supaya lebih dikenal masyarakat Yogyakarta, tidak hanya sebagai kegiatan ekstrakurikuler sekolah saja tetapi juga dapat dijadikan jenis profesi pekerjaan yang dapat menjanjikan bila ditekuni secara profesional.

## B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penelitian difokuskan pada pengaruh olah tubuh terhadap pengembangan gerak pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta dan relevansinya dengan penari

### C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh olah tubuh terhadap pengembangan gerak secara individual pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta ?
2. Bagaimana pengaruh olah tubuh terhadap pengembangan gerak secara kelompok pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta?
3. Bagaimana relevansi pengembangan gerak *cheerleader* terhadap seorang penari ?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Mendeskripsikan pengaruh olah tubuh terhadap pengembangan gerak secara individual pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta.
2. Mendeskripsikan pengaruh olah tubuh terhadap pengembangan gerak secara kelompok pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta.
3. Mendeskripsikan relevansi pengembangan gerak *cheerleader* terhadap seorang penari.

### E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang manfaat olah tubuh terhadap pengembangan gerak

individu dan kelompok pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa seni tari penelitian ini dapat menambah wawasan, apresiasi, serta dapat digunakan sebagai bahan referensi tentang seni *cheerleading*.
- b. Bagi para anggota *cheerleader* FAS Yogyakarta penelitian ini dapat mendokumentasikan tentang pengembangan gerak yang ada dalam *cheerleading* secara tertulis dan diharapkan dapat membantu mengangkat keberadaan komunitas *Cheerleader* FAS Yogyakarta.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teoritik**

##### **1. Olah Tubuh**

Olah tubuh adalah suatu kegiatan manusia mengolah tubuh yang dengan sengaja menjadikan barang mentah menjadi barang jadi, sehingga siap untuk dipergunakan. Kegiatan ini mengandung maksud yaitu usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan stabil (tetap/normal) menjadi kondisi yang labil (lentur/mudah bergerak). Perkataan olah tubuh menunjukkan bahwa tekanan aktivitas pada pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga, yang menjadi satu kesatuan. Pembentukan olah tubuh merupakan proses dimana tubuh dilatih untuk dapat melakukan gerak-gerak yang diinginkan (Sumedi, 1:86). (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=135906&val=5651> )

Tati Narawati Menjelaskan bahwa ragam olah tubuh dibedakan menjadi tiga bagian besar, (dalam artikel : <http://download.blogspot.co.id/2015/02/apa-saja-ragam-olah-tubuh.html>) Bagian tersebut antara lain :

###### **1. Olah tubuh ketahanan**

Olah tubuh Ketahanan adalah suatu proses melatih toleransi otot dimana otot dapat mempertahankan penampilanya pada beban kerja tertentu. Latihan ini

bertujuan untuk mengembangkan kekuatan respon otot. Latihan olah tubuh ketahanan difokuskan pada kekuatan otot perut, tangan, dan kaki.

## 2. Olah tubuh Kelenturan

Olah Tubuh kelenturan adalah suatu proses untuk melatih kelemah-lembutan atau kekenyalan otot dan kemampuannya, sehingga otot dapat meregang cukup jauh dan memungkinkan persendian dapat beraksi dengan lengkap dalam jarak normal, dan gerakan otot tidak menyebabkan cedera. Kelenturan tubuh manusia sangat dipengaruhi oleh kelenturan tulang punggung, kaki, dan tangan. Latihan kelenturan ini lebih digokuskan pada tulang punggung, kaki dan tangan.

## 3. Olah Tubuh Keterampilan

Olah tubuh keterampilan merupakan suatu bentuk latihan olah tubuh yang difokuskan pada keterampilan, kecepatan, dan kegesitan. Olah tubuh keterampilan adalah hasil pertumbuhan alami dari latihan olah tubuh kelenturan dan olah tubuh ketahanan. Latihan keterampilan banyak ragamnya, misalnya latihan bela diri, senam alat, dan permainan alat (tombak, pedang, toya, kipas, pisau, tali/rantai ). Latihan olah tubuh keterampilan difokuskan pada konsentrasi gerak dan latihan bela diri, baik dengan tangan kosong maupun dengan pisau.

Pembentukan olah tubuh ini mempunyai metode latihan untuk pembentukan olah tubuh, Adapun susunan pelatihan olah tubuh adalah sebagai berikut:

## 1. Pemanasan.

Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum berolahraga. Hal ini bertujuan untuk mengurangi resiko cedera saat sedang berlatih atau berolahraga. Selain itu, dengan melakukan pemanasan dapat meningkatkan aliran darah ke otot yang bekerja yang mencegah kekakuan otot dan nyeri. Waktu terbaik untuk meregangkan otot manusia yaitu setelah aliran darah dan temperatur telah meningkat di jaringan mereka, hal tersebut agar membuat tubuh menjadi lebih lentur. Melakukan pemanasan harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik tubuh, misalnya orang yang lebih tua membutuhkan waktu pemanasan yang lebih lama dan lebih lambat dari orang muda. Jenis pemanasan tubuh bermacam-macam sesuai dengan tujuannya. Kegunaan pemanasan dalam latihan olah tubuh adalah:

- a. Menyiapkan *anatomis, physiologist* dan *psychologist* penari dalam berlatih
- b. Sebagai pencegahan terhadap terjadinya cedera selama menjalankan aktivitas.

Dalam hal ini pemanasan tubuh disesuaikan dengan kebutuhan tuntutan materi yang dibutuhkan. Pemanasan dalam olah tubuh tari tentunya sangat berbeda dengan pemanasan olah tubuh yang tujuannya kebugaran atau bentuk lain. Maka dari itu harus dipilih gerakan yang mendukung kepentingan tersebut. Pada intinya pemanasan yang dilakukan adalah sama yaitu mulai dari aerobik atau lari-lari ringan yang divariasikan dengan

bentuk gerak yang lain. Misalnya lari dengan cepat, lari ringan, lompatan, lari miring, dan lain-lain. Kemudian dilanjutkan dengan *stretching* atau peregangan. Pemanasan sebaiknya dilakukan secara berurutan, misalnya diawali dari kaki, lutut, pinggul, pinggang, dada, tangan, dan kepala atau dimulai dari kepala, leher, dada, bahu, tangan, panggul, pinggang, pantat, lutut, dan kaki. Hal ini dilakukan untuk menjaga kelancaran peredaran darah. Kemudian berikutnya adalah gerakan *kondisioning* artinya pemilihan materi gerak menyesuaikan dengan tema gerak atau inti dari materi yang diberikan.

### 3. Latihan inti

Latihan inti merupakan latihan yang dipersiapkan untuk mengembangkan *skill* individu, perkembangan *skill* dalam team, dan melatih kekompakan antar anggota. Secara umum latihan inti terdiri dari:

#### a. Latihan tubuh

Latihan tubuh merupakan bentuk latihan tubuh untuk melatih kelenturan, kesiapan organ tubuh, dan mengembangkan otot – otot tubuh yang bekerjasama dengan penggerak utama untuk melakukan aktivitas gerak.

#### b. Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan salah satu komponen aktivitas jasmani yang wajib dimiliki oleh setiap orang dengan level tertentu. Keseimbangan sendiri dibagi menjadi 2 yaitu : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis : Kemampuan tubuh untuk menjaga pada

posisi tubuh tetap. Keseimbangan dinamis : Kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan bergerak.

(<http://olagragasport.blogspot.com/2014/07/cara-latihan-keseimbangan-tubuh.html>)

c. Latihan Kekuatan

Latihan Kekuatan adalah suatu jenis latihan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik. Kekuatan yang dilatih dibagi menjadi dua yaitu kekuatan absolut dan kekuatan relatif. Latihan kekuatan bermanfaat untuk membangun otot, membakar lemak, meningkatkan kesehatan, dan memperkuat karakter.

d. Latihan penutup (penenangan)

Latihan Penutup merupakan latihan yang biasanya digunakan untuk pemulihan. Latihan ini mempunyai manfaat fisik yaitu untuk membantu melancarkan sirkulasi sehingga mempercepat pembuangan sampah metabolisme.

## 2. Gerak

Gerak tari merupakan unsur utama dari tari. Gerak di dalam tari bukanlah gerak yang realistik, melainkan gerak yang telah diberi bentuk ekspresif dan estetis. Gerak tari selalu melibatkan unsur anggota badan manusia. Gerak dalam tari berfungsi sebagai media untuk mengkomunikasikan maksud-maksud tertentu dari koreografer.

Dalam kehidupan sehari-hari pengertian gerakan tubuh adalah proses perubahan berbagai anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lain. (Kusnadi, 2009: 3). Kumpulan gerak tersebut membentuk satu komposisi yang telah mengalami penggarapan atau proses sehingga dinamakan gerak tari. Gerak merupakan unsur utama dalam tari yang diartikan perubahan dari satu posisi ke posisi lainnya. Seperti yang dikemukakan oleh Soedarsono (1978:26), gerak merupakan substansi dasar tari, tetapi tidak semua gerak adalah tari. Gerak secara garis besar ada dua jenis gerak dalam tari yaitu gerak murni dan gerak maknawi. Gerak murni adalah gerak yang digarap sekedar untuk mendapatkan bentuk artistic dan tidak dimaksudkan untuk menggambarkan sesuatu, sedangkan gerak maknawi adalah gerak yang mengandung arti yang jelas yang sudah mengalami sterilisasi atau distorsi.

Gerak didalam *Cheerleader* mempunyai beberapa bagian yaitu gerak *arm motion* dan *leg position*. Pada dasarnya semua gerak tubuh mempunyai tujuan yang sama yaitu membentuk suatu keindahan. Didalam *cheerleader* gerakan yang paling indah akan dimiliki terutama pada seorang *flyer*.

### **3. Pengembangan Gerak**

Pengembangan merupakan suatu perubahan, dan perubahan ini kualitatif. Pengembangan tidak ditekankan pada segi materil melainkan pada segi fungsional dari uraian ini pengembangan dapat diartikan sebagai perubahan kualitatif daripada fungsi-fungsi. Perubahan suatu fungsi

disebabkan oleh adanya suatu proses pertumbuhan materil yang memungkinkan adanya fungsi dan disamping itu disebabkan oleh perubahan tingkah laku. Pengembangan dalam penelitian ini dimaknai sebagai pengembangan secara kualitas. Kualitas adalah peningkatan mutu penyajian dari pembentukan olah tubuh tersebut. (Sedyawati, 1981: 13)

Substansi dasar tari adalah gerak, yang dilakukan manusia. Gerak sebagai unsur pokok dalam tari meliputi gerak bagian tubuh yakni gerak kepala, gerak badan, gerak tangan, dan gerak kaki. Bagian-bagian tubuh manusia yang disebutkan diatas masih merupakan pembagian secara garis besar sebab masing-masing bagian masih mempunyai bagian yang lebih spesifik lagi. Begitu juga gerak dalam *cheerleading*, yang juga mempunyai pembagian tubuh secara beragam, misalnya bagian kepala meliputi leher, kepala, muka, dan pandangan mata. Tangan meliputi lengan atas, lengan bawah, tangan, dan jari. Badan meliputi dada, perut, bahu, dan pinggang. Dan kaki meliputi lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki.

#### **4. Cheerleader**

*Cheerleading* adalah olahraga yang terdiri dari unsur-unsur senam , para *akrobat*, para tari adalah serta sorak-sorai. Tujuan utama dari pemandu sorak awalnya bersorak Tim Olahraga sendiri di acara-acara dan kompetisi dan animasi dari penonton yang hadir. olahraga khas di mana *cheerleading* bahkan hari ini terjadi adalah basket dan sepak bola Amerika. Tapi *handball*, voli, sepak bola, hoki dan banyak olahraga lainnya, jumlah

kelompok pemandu sorak tumbuh. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>)

*Cheerleader* merupakan orang atau pelaku dari *cheerleading* tersebut. *Cheerleading* ini berasal dari amerika serikat. Seperti halnya gerak dan tari, *cheerleading* juga mempunyai unsur-unsur yang terkandung didalamnya yaitu :

**a. Gerakan**

Gerakan adalah gerakan lengan tertentu, yang sangat penting untuk daya dan kekuatan pemandu sorak. Ini digunakan dalam Ceria, nyanyian, *stunts* dan tarian.

**b. *Cheer and chants***

Sorakan dapat secara spontan digunakan oleh tim pemandu sorak sebagai bersorak sepanjang pertandingan. Mereka sering diulang kali.

**c. Menghibur**

Ceria adalah Nyanyian sama, kombinasi dari kata-kata dan gerakan, tapi memakan waktu lebih lama. Mereka hanya disajikan selama penghentian resmi dalam bermain dan setelah pertandingan.

**d. *Stunts***

*Stunting* adalah salah satu bagian yang paling menyenangkan di dalam *cheerleading* dimana memerlukan *adrenalin* untuk melempar tinggi ke udara, mengangkat, dan menyeimbangkan *flyer* untuk dapat

melakukan suatu gerakan di atas *base* pada suatu *stunting*. Bab ini akan dimulai dengan tiga aspek yang paling penting dari suatu *stunting* yaitu peranan *stunting*, keamanannya, dan sikap yang positif dimana harus fokus dan bertanggung jawab di dalamnya. Jumlah orang yang terlibat akan naik menjadi hingga lima. Kelompok ini kemudian disebut *Stunt Group*. Seperti aksi *group stunt* terdiri dari:

- (1) *Flyer* : posisi dimana seseorang diangkat maupun dilempar dengan melakukan gerakan teknik dan putaran badan yang menarik perhatian orang banyak.
- (2) *Base* : posisi dimana seseorang bertanggung jawab dalam menahan berat, mengangkat, dan melempar *flyer* di udara.
- (3) *Front Base* : posisi seseorang untuk membantu *base* menahan berat, mengangkat, dan melempar *flyer* di udara.
- (4) *Back Spot* : posisi seseorang yang bukan hanya bertanggung jawab untuk bagian belakang, tetapi ada untuk membantu menyeimbangkan, menahan berat, mengangkat, dan melempar *flyer* di udara.

Penggunaan beberapa *stunts* dalam gambaran keseluruhan yang lebih besar, ini disebut sebagai *pyramid*. Jumlah orang yang terlibat tidak terbatas di sini. *Pyramid* dapat dibangun hingga tiga panjang tubuh yang tinggi. *The "pilar" piramida* dan *stunts* merupakan dasar yang mengangkat orang lain. Orang-orang paling atas yang disebut *Top flyer*. (Leslie Wilson, 2003 : 240-241)

e. *Toss*

Jika *flyer* dilemparkan ke udara, dan membuat ada gerakan tertentu (sebanding dengan melompat), itu disebut *Basket Toss*. Dua *base* melampirkan pergelangan tangannya sehingga membentuk semacam *net*, *flyer* akan naik dengan kakinya dan dilemparkan ke udara. Pada *basket toss* ada empat atau lima orang yang terlibat. Gerakan yang dilakukan oleh *flyer* yaitu *back Tuck*, *Toe-Touch*, *Pike*, *kick-twist*, *double-twist*, *x-out*, *lay-out* dan lain sebagainya.

f. *Jumps*

Bentuk lompatan sangat penting dan sering dikembangkan untuk menjadi salah satu bagian dari suatu penampilan *cheerleading*. Mereka mempraktikkan keseimbangan, presisi, kemampuan dan tentunya menambah daya tarik dalam suatu penampilan. Pada bagian ini terdapat tipe-tipe yang berbeda dalam bentuk lompatan, mengarah pada bagaimana cara untuk melakukan lompatan tersebut. Untuk menyempurnakan bentuk lompatan tersebut, para anggota diwajibkan untuk melakukan latihan *drills* pada setiap pertemuan latihan. Bentuk lompatan ini memiliki cara latihan olah tubuh yang harus dilakukan pada setiap pemanasan.

g. *Dance*

Tari atau merupakan bagian penting dari pemandu sorak dan salah satu dari mereka untuk kinerja masing-masing atau untuk setiap

rutin. Menari membutuhkan waktu tidak hanya dibatasi oleh wanita. Banyak tim pemandu sorak khusus yang didedikasikan khusus untuk tarian pemandu sorak. tim ini bersaing dalam kategori terpisah pada kejuaraan. *The Cheerdance* adalah arah tari untuk dirinya sendiri, karena gerakan yang lebih jelas dan lebih keras daripada di kebanyakan gaya tari lain.

## B. Penelitian yang Relevan

Erna Anggraini mahasiswa Jurusan Pendidikan Seni Tari, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Yogyakarta, pada tahun 2014 dengan penelitian yang berjudul “Eksistensi *Cheerleading* Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Depok Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”. Hasil dari penelitian tersebut mendeskripsikan tentang keberadaan *cheerleading* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Depok serta tanggapan Kepala Sekolah, guru—guru dan murid di SMA Negeri 1 Depok terhadap Ekstrakurikuler di sekolah tersebut serta pengaruhnya terhadap perkembangan Seni Tari di sekolah tersebut.

Kemudian Rendy Fantias mahasiswa Jurusan Pendidikan Sendratasik, Fakultas Bhasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya, pada Tahun 2015 dengan penelitian yang berjudul “Bentuk Pertunjukan *Cheerleadance* di *Incrows All Stars Community* Surabaya”. Hasil penelitian tersebut mendeskripsikan prestasi yang dimiliki *Incrows All Stars Community* Surabaya yang mempunyai ciri khas dalam penyajiannya

serta memiliki koreografi yang unik yang didalamnya terdapat gerakan *Hip-hop* dan *Lady Style*.

Sepengetahuan penulis belum ada penelitian yang membahas tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak Pada Komunitas *Cheerleader* FAS Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Bentuk Penelitian**

Berdasarkan pokok masalah yang dikaji, Penelitian ini Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif menurut Nasution (1988:5) pada hakekatnya ialah mengamati orang dalam lingkungan hidupnya, berinteraksi dengan mereka berusaha memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya. Pendapat lain yang dikatakan Sugiyono (2013:1) adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci.

#### **B. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta . Untuk memasuki setting penelitian ini, dilakukan beberapa usaha menjalin kekerabatan dengan para informan. Usaha yang di tempuh peneliti antara lain , (1) memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan , apa saja yang akan dilakukan, dan berapa lama waktu yang dibutuhkan peneliti untuk mengadakan penelitian, (2) menetapkan waktu pengumpulan data sesuai dengan perizinan yang diperoleh peneliti, (3)

melakukan pengambilan data dengan bekerja sama secara baik dengan para informan.

### **C. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dimulai pada bulan Juni 2015 sampai dengan bulan Januari 2016. Diawali dengan observasi objek, menemui narasumber (wawancara) dan Pengumpulan dokumentasi.

### **D. Sumber Data Penelitian**

Menurut Faisal (1990) dengan mengutip pendapat Speradly mengemukakan bahwa sumber data penelitian sebaiknya memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasikan, sehingga sesuatu itu bukan sekedar diketahui, tetapi juga dihayati.
- b. Mereka yang tergolong masih sedang berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang tengah diteliti.
- c. Mereka yang mempunyai waktu memadai untuk dimintai informasi.
- d. Mereka yang tidak cenderung menyampaikan imformasi hasil “kemasannya” sendiri.

- e. Mereka yang pada mulanya tergolong “cukup asing” dengan penelitian sehingga lebih menggairahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber (Sugiyono,2013: 400-401).

Responden yang diwawancara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Indah Setyani, S.Sos selaku pendiri dan pelatih komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta dan *Owner The A Team Cheerleading Company* Indonesia.
2. Yosi Nurira Adriyanto, S.Pd selaku Ketua komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta pada periode 2008 – 2009
3. Serbianus Eudes Filio selaku Ketua komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta pada periode 2009 – 2012
4. Aluisius Titus Kurniadi selaku Ketua komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta pada periode 2012 – sekarang.
5. Bernadetta Puspitasari selaku wakil ketua komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta periode 2014 – sekarang.
6. Dianinggar Megawati selaku sekretaris komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta pada periode 2014 – sekarang.
7. Aprie Haryanto selaku pemain senior komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta.

8. Berlian Nursakti Wardhani selaku pemain senior komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang ditetapkan (Sugiyono 2013: 308).

Dalam penelitian ini, Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah :

### a. Observasi Partisipatif

Nasution (1988) menyatakan bahwa, Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipatif. Observasi partisipan adalah suatu kegiatan dimana peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2013: 310). Observasi partisipatif digolongkan menjadi empat bagian yaitu partisipasi pasif, partisipasi moderat, partisipasi aktif, dan partisipasi

lengkap. Dalam observasi ini Peneliti melakukan partisipasi moderat karena adanya keseimbangan antara peneliti menjadi orang dalam dan peniliti menjadi orang luar. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan mengikuti observasi partisipatif dalam beberapa kegiatan.

#### b. Wawancara Mendalam

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2013; 317). Melalui tahap wawancara inilah peneliti mencari informasi terhadap informan yang terlibat. Dalam wawancara ini peneliti melakukan pertanyaan dan mendengarkan secara teliti serta mencatat apa yang dikemukakan oleh informan. Untuk memperoleh data yang diinginkan penelitian melakukan Tanya jawab secara langsung mengenai olah tubuh dan pengembangan gerak *cheerleading* di komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta kepada narasumber. Wawancara dilakukan dengan informan, yaitu pendiri komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta, Ketua jajaran senior dari Komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta, Ketua Komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta, beberapa anggota komunitas *cheerleader* FAS Yogyakarta.

### c. Studi Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu.

Dokumen bias berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi Dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara (Sugiyono, 2013: 82).

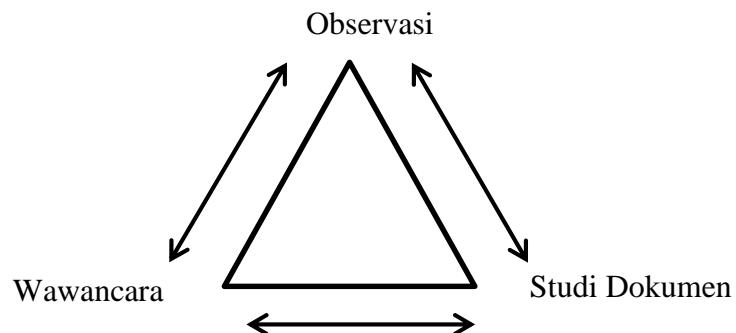
Dalam studi dokumen ini peneliti melakukan pengambilan data, baik berupa tulisan maupun gambar yang berkaitan dengan pembentukan olah tubuh terhadap pengembangan gerak pada komunitas FAS Yogyakarta.

## F. Uji Keabsahan Data

Uji Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Teknik yang triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya (moleong2005:330). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dimana peneliti melakukan pengumpulan data dari pengamatan berbagai sumber lalu menguji kredibilitas datar dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber yang diteliti. Dalam Triangulasi ini, untuk menguji kredibilitas data tentang pengembangan gerak *Cheerleading* pada Komunitas *Cheerleader* FAS Yogyakarta, pengumpulan dan pengujian data yang telah

diperoleh dilakukan ke beberapa sumber antara lain pelatih, Anggota senior dan anggota junior dari komunitas tersebut. Selanjutnya peneliti mendeskripsikan dan mengkategorisasikan pandangan yang sama dan spesifik dari sumber tersebut. Selanjutnya data yang telah di analisis oleh peneliti hingga menghasilkan suatu kesimpulan dan selanjutnya dimintakan kesepakatan dengan sumber data tersebut.

Berikut ini adalah skema Triangulasi Sumber data :



**Gambar 1.** Skema uji keabsahan data dengan model Triangulasi

## G. Teknik Analisis Data

### a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan

mempermudah peneliti untuk melakukan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan (Sugiyono, 2013 ; 338).

b. Displai Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bias dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan mendeskripsikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut (Sugiyono, 2013 ; 340)

c. Pengambilan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa desripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaksi, hipotesis atau teori (Sugiyono, 2013 ; 345)

## **BAB IV**

### **SEJARAH, KEANGGOTAAN, DAN KEGIATAN FLASH ALL STARS (FAS) YOGYAKARTA**

#### **A. Komunitas *Cheerleaders Flash All Stars (FAS)* Yogyakarta**

Komunitas *cheerleader Flash All Stars (FAS)* Yogyakarta merupakan kumpulan orang-orang yang mempunyai bakat dan hobi *cheerleading* dan membentuk suatu kelompok. FAS merupakan sebuah tim *cheerleaders* pertama di Daerah istimewa Yoyakarta yang beranggotakan laki-laki dan perempuan atau yang disebut *Coed Team*. Tim ini dibentuk dengan harapan agar bisa menjadi wadah kegiatan positif untuk anak muda dan membawa semangat baru di dunia *Cheerleader* khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, sebagai tolak ukur perkembangan teknik, dengan teknik *cheers* yang lebih baik, benar, *mumpuni* dan juga dengan teknik standar *cheerleading* dengan mengikuti perkembangan menurut *rules and regulation* dari ICU (*International Cheers Union*). Menurut *Coach Annie* (wawancara tanggal 26 November 2015) FAS sendiri juga sebuah tim *cheerleaders* profesional yang mempunyai visi mengembangkan dunia *cheerleading* di Yogyakarta dibawah organisasi *The A Team Cheerleading Company* Indonesia yang merupakan induk *cheerleading* pusat dari FAS yang berada di Ibu Kota, Jakarta. Misi yang diemban FAS adalah sebagai wadah penyaluran hobi dan bakat dalam dunia *cheerleader* khususnya di Yogyakarta,

menyebarluaskan teknik yang diberikan dari organisasi *The A Team Cheerleading Company* Indonesia serta membimbing dan memfasilitasi tim-tim *cheerleaders* di Yogyakarta dengan pemberian pelatihan *cheerleading* baik di kalangan pelajar tingkat SMA ataupun SMP yang berada di DIY-Jateng.

FAS tidak hanya sekedar tim *cheerleader* biasa, namun mereka juga menjadi suatu pertunjukan olahraga yang sifatnya menghibur untuk mengisi acara-acara. Sebagai contoh, FAS ini sering tampil menjadi bintang tamu untuk pengisi acara seperti untuk peluncuran produk, acara ulang tahun, terlibat dalam proyek-proyek hiburan, *flashmob*, *event-event sport* (*futsal, opening ceremony football, basket, gathering community, dsb*). Dalam keorganisasianya, FAS juga merupakan *cheerleading event organizer* yang selalu terbuka untuk mengadakan kerjasama dalam penyelengaraan *event cheerleading* yang diadakan oleh *Event Organizer* atau Perusahaan, Perguruan Tinggi, dan organisasi *The A Team Cheerleading* Yogyakarta itu sendiri khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta.

FAS kini mempunyai kurang lebih 16 *team cheers* yang dibimbing oleh para pelatih dari anggota FAS di Daerah Istimewa Yogyakarta. FAS juga menyediakan wadah untuk penyaluran bakat dan hobi untuk teman-teman di Daerah Istimewa Yogyakarta yang tertarik ikut dunia *cheerleading*, baik dari kalangan pelajar, perguruan tinggi, ataupun

umum . Sebagai komunitas *Cheerleading*, FAS sendiri kini tidak sekedar menjadi wakil dari Yogyakarta untuk tampil di ajang lomba nasional namun juga menjadi sarana untuk mengembangkan bakat dan menyalurkan hobi teman-teman yang berasal dari tim-tim SMA jika sudah lulus dan ingin melanjutkan *cheers* kembali. Kebersamaan antara pemain FAS adalah kunci utama untuk membentuk FAS menjadi kesatuan yang solid. Tentunya dibutuhkan suatu tempat untuk berkumpul bagi suatu komunitas itu tersebut. FAS sendiri belum memiliki tempat khusus untuk kantor pusat komunitas ini. Untuk tempat berkumpul para anggota FAS ini ada di salah satu rumah pribadi salah satu anggota FAS yang saat ini dijadikan *Basecamp* yaitu di jalan suryowijayan no 20 RT. 23 RW.07 mantrijeron, yogyakarta.



Gambar 1 : Komunitas *Cheerleader Flash All Stars* ( FAS ) Yogyakarta  
(Foto: Xave, 2013)

## B. Sejarah FAS Cheerleading Yogyakarta

FAS pertama kali terbentuk dari beberapa pemain-pemain *cheers* SMA yang dulunya merupakan kumpulan kapten tim *cheers* dari sekolah-sekolah SMA di Yogyakarta. Tidak hanya itu saja, *Break dance*, penari tradisional, *dancer* serta koreografer turut ambil bagian dari terciptanya FAS. Jumlah pemain FAS pertama terdiri dari 20 orang. Semuanya dikumpulkan oleh satu orang wanita yang sangat mencintai *cheers* bernama Indah Setianni,S.Sos, yang juga seorang Pelatih dan Presiden dari *The A Team Cheerleading Company Indonesia*, dengan inisiator salah satu partisipan *cheerleader* dan pemain Flash juga bernama Yosi Nurira. Konsepnya adalah menggabungkan pemain *cheerleader* dari gabungan berbagai sekolah-sekolah atau perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta. Pada akhir bulan maret 2008 diadakan *coaching clinic cheerleaders* untuk mengetahui potensi *cheerleaders* yang ada di Yogyakarta. Menurut Coach Annie (wawancara tanggall 26 November 2015) bahwa generasi pertama FAS sendiri belum mempunyai induk perusahaan atau bisa dikatakan akan berkiblat pada siapa dalam pemberian teknik, karena di dunia ada dua muara yaitu *International Cheers Union* (ICU) dan *International Federation of Cheerleading* (IFC). Maka kami memilih *The A Team Cheerleading Company* Indonesia yang berikblat pada *International Cheers Union* (ICU). Coach Indah Setianni juga memberikan penjelasan mengenai *International Cheers*

*Union* (ICU) dan apa yang melatarbelakangi seorang pelatih dan presiden *The A Team Cheerleading Company* Indonesia ini bisa datang ke Yogyakarta.



Gambar 2 : Anggota Komunitas *Cheerleader* FAS Yogyakarta bersama Coach Annie (Foto: Aditya, 2015)

*Coach Annie* yang merupakan sapaan akrabnya, adalah seorang pelatih yang mampu membuat tim dari nol menjadi tim yang sangat berkembang. Salah satunya contoh tim yang sudah dipegang *Dreams All Stars* merupakan tim utama *The A Team Cheerleading Company* Indonesia yang bertaraf internasional menjadi contoh kesuksesannya dalam membimbing pemain-pemainnya untuk menjadi tim terbaik di Asia Tenggara. *Coach Annie* datang ke Yogyakarta pada minggu kedua bulan April bersama dengan beberapa assistennya antara lain Michael, Iphiet, Jawa, dan Nucke untuk memberikan

*coaching clinic* serta mengenal teknik cheers yang kini sedang berkembang.

*Coach Annie* melatih para kumpulan pemain *cheers* di kalangan SMA, pertama di SMA Santa Maria. Setelah *Coaching Clinic* FAS untuk Pertama kalinya, kemudian dibentuklah kepengurusan untuk mewakili *The A Team Cheerleading Company* di Yogyakarta. Generasi pertama *Flash* berasal dari SMA Stella Duce 1 Yogyakarta, SMA Stella Duce 2 Yogyakarta, SMAN 11 Yogyakarta, SMAN 1 Depok, SMA Santa Maria Yogyakarta, SMAN 9 Yogyakarta, SMA Kolese De Britto Yogyakarta, dan SMA Pangudi Luhur Yogyakarta. Sementara dari kalangan umum berasal dari Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Atma Jaya Yogyakarta, Universitas Pembangunan Nasional Yogyakarta, Universitas Sanatha Dharma Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, serta STMIK AMIKOM Yogyakarta. Beberapa orang dari mereka inilah yang menjadi cikal bakal FAS ini.

Perlu diketahui pada waktu itu FAS belum memiliki nama resmi, kemudian nama-nama seperti *Lynx*, *Thunder*, *Slash*, dll muncul sampai suatu nama fenomenal dipilih oleh *Coach Annie* yaitu FAS *Cheerleading* Yogyakarta. Kata *Flash* diambil dari kata kilatan cahaya, kilat berarti cepat seperti petir, dan memang tim ini dibentuk secara cepat hanya dalam waktu satu hari. Sedangkan nama *ALL*

*STARS* karena merupakan nama sakral yang juga diberikan oleh *Coach Annie* sebagai sebuah tim yang nantinya akan menjadi pengembang misi *The A Team Cheerleading Company* Indonesia untuk menyebarluaskan dan memperkenalkan teknik *cheers* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu nama *All Stars* sendiri diberikan karena pada waktu itu FAS memiliki serentetan pemain terbaik yang ada di bidangnya, serta mempunyai bakat multi talenta, dari dunia seni tari, *break dance*, ataupun produk asli yang mempunyai prestasi membanggakan selama bergelut di dunia *cheerleading*.

Dari kesekian hal tersebut yang paling utama dari kata *All Stars* adalah kepada kedewasaan serta tanggung jawab untuk membuat tim *cheerleading* di kotanya berkembang pesat. Mereka juga merupakan satu-satunya tim yang menyalurkan teknik langsung dari *The A Team Cheerleading Company* untuk anak-anak didik FAS di Yogyakarta. Maka pada hari Senin tanggal 14 April 2008 jam 18.00 WIB ditetapkan sebagai hari lahirnya FAS *Cheerleading* Yogyakarta.

Nama-nama FAS Generasi pertama pada tahun 2008 antara lain, Arum Pandan Sari (kapten), Yosi Nurira ( Wakil Kapten), Aris Firdayanto, F.Xaverius Cornelissen Satrio, Nugra Hastana, Sisca Driastiwi, Priska Widystuti, Adriana Kartika, Suryo Dewantara, Alfiat Kurnia Graha,Lucia Desy. Serbianus Filio, Putu Febi Larasati,

Mira Andiani, Intan Cahyani, Arlita Rian Saputri, Fuad Machmud, agustina hany, Zacky, Esti Jati Wijayanti, Yuka Nugfaizah, Fajar subekti, dan Tika Widystuti.



Gambar 3 : Salah satu penampilan Tim FAS menjadi pengisi acara.  
(Foto: Xave, 2010)

Selanjutnya Pada tahun 2009 FAS mempunyai struktur organisasi kepemimpinan yang baru antara lain Serbianus (kapten), Putu Feby Larasati (wakil kapten). Tapi struktur tersebut hanya berlangsung satu tahun. Pada Tahun 2010 terdapat pergantian pada jabatan Wakil Kapten yang digantikan oleh Apri Haryanto, sedangkan jabatan Kapten masih berada pada Serbianus. Menurut kak Serbianus (wawancara tanggal 7 Desember 2015) bahwa pada masa ini flash mengalami masa yang cukup membanggakan. Pada masa tahun 2010 sampai 2013 ini FAS mengalami masa yang baik karena *skill*

anggotanya mengalami perkembangan yang pesat baik pada *base* maupun pada *flyer* keduanya mempunyai kerjasama yang bagus.

Selanjutnya pada tahun 2013-2015, kepengurusan komunitas FAS di rombak kembali dengan Aluisius titus sebagai kapten, aditya wicaksana sebagai wakil kapten. Menurut Arlita sebagai senior serta salah satu pendiri FAS (wawancara tanggal 8 Desember 2015) pada masa ini FAS mengalami penurunan karena sebagian besar dari anggota atau pemainnya sedang mengalami perombakan dan banyak anggota baru yang belum menguasai *cheerleading* sehingga harus mengolah mereka dari awal lagi.

### C. Keanggotaan FAS Cheerleading

Keanggotaan yang ada dalam tim FAS ini yaitu dari mahasiswa serta dari pelajar SMA. Khususnya keanggotaan berasal dari mahasiswa yang berstudi di perguruan tinggi negeri dan swasta di Yogyakarta, disamping itu terdiri dari team-team SMA yang akan lulus ditambah pelajar SMA yang masih duduk di kelas 1 atau dikelas 2. Di dalam tim FAS juga saat ini kebanyakan diisi oleh kalangan umum seperti dari *Dancer*, *Breaker-Boy*, *R&B* dan *Hip Hop Dancer*, penari tradisional, dan lain sebagainya. FAS juga menyeleksi dari anggota yang mempunyai bakat *cheers* yang sudah

ada dari SMP atau SMA yang akan lebih dikembangkan di komunitas FAS untuk menjadi semakin berkualitas.

Pada pertengahan tahun FAS juga selalu rutin mengadakan perekrutan anggota baru yang ingin bergabung di tim *All Stars* ini. Perekrutan anggota baru ini dibuka dalam dua jalur yaitu perekrutan khusus yaitu dari pelatih yang tergabung dalam FAS memberikan saran untuk merekrut salah satu anak didiknya yang dianggap mampu untuk bisa berkembang meningkatkan *skill* sekaligus teknik *cheers* di FAS, serta Perekrutan reguler untuk peserta umum yang belum mengenal *cheers* sama sekali (masyarakat umum) dan juga orang-orang yang pernah terlibat *cheers* untuk ikut audisi di FAS.

Ada pelantikan untuk setiap anggota barunya setelah resmi melewati masa pelatihan selama 8 bulan yang dilakukan oleh FAS. Untuk sekarang anggotanya yang masih aktif berjumlah 24 Orang.

#### **D. Kegiatan FAS Cheerleading**

Komunitas FAS ini mempunyai kegiatan rutin yang dilakukan setiap minggunya. Kegiatan FAS adalah latihan rutin 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Rabu dan jumat. Pada hari rabu

komunitas FAS memulai latihan pada Pukul 19.00WIB hingga pukul 22.00WIB bertempat di gedung olahraga jl. Perumnas Seturan dan pada hari Jumat dimulai pukul 18.00WIB hingga pukul 22.00WIB bertempat di gedung olahraga jl. Perumnas Seturan.

Komunitas FAS ikut dalam berpartisipasi dalam kompetisi di Regional maupun Nasional, juga sebagai pengisi acara (*Guest Star*) *event-event* yang ada, khususnya di Yogyakarta. Sebagai penyelenggara kompetisi lomba *cheerleaders* setiap tahun di Yogyakarta, sebagai *cheerleading patner organizer* bagi beberapa instansi ataupun perusahaan dalam mengorganisir lomba *cheerleaders*. Memberikan pelatihan (*coaching clinic*) di sekolah-sekolah atau dalam suatu *event* lomba yang menggunakan FAS sebagai pengisi acara. Yang spesial dari FAS adalah FAS tidak hanya sekedar tampil dengan keahlian sebagai *cheerleaders* namun juga bisa menjadi *entertainer*, dimana FAS bisa membuat olahraga ekstrim ini menjadi lebih indah dan menyenangkan untuk dinikmati.



Gambar 4 : Komunitas *Cheerleader FAS Yogyakarta* saat tampil di Ambarrukmo *Cheerleading Competition* (Foto: Xave, 2012)



Gambar 5 : Komunitas *Cheerleader FAS Yogyakarta* dan *The A Team* Indonesia dalam kompetisi tahunan TAT NCC 2014 (Foto: Xave, 2014)

Menu utamanya mereka bisa membuat piramida manusia dengan orang yang minimalis dan juga membuat piramida manusia besar dengan 3 *layer* (tingkatan) dengan 3-5 orang diatas. FAS juga mampu membuat konsep *entertaining* dengan menggabungkan unsur

*modern dance, breakers, kontemporer dance* dengan *cheers*. Flash juga Bisa melempar pemain *cheers* di udara dengan berbagai macam variasi gerakan (*Action*) di udara, ataupun ditambah dengan teknik salto di udara (*thumbling*)



Gambar 6 : Anggota FAS saat menerima salah satu trophy di kejuaraan Nasional (Foto: Xave, 2014)

## BAB V

### PENGARUH OLAH TUBUH TERHADAP PENGEMBANGAN GERAK CHEERLEADER

#### A. Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak Secara Individual pada Komunitas FAS Yogyakarta

Pada umumnya olah tubuh sangatlah berperan dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam dunia seni / pertunjukan dan olah raga. Peranan olah tubuh terhadap pengembangan gerak dalam komunitas *cheerleader Flash All Stars* (FAS) Yogyakarta sangatlah penting, karena di dalam penelitian ini peneliti mendapatkan informasi dari narasumber bahwa FAS mempunyai teknik latihan dan porsi tersendiri yang diwajibkan untuk setiap anggotanya. Dari porsi dan hasil latihan yang telah diberikan, nantinya akan berguna untuk menambah dan mengembangkan kemampuan individu di dalam latihan seperti daya tahan tubuh dan daya tangkap dalam menyerap materi latihan . Semakin tinggi kemampuan individu yang ingin diperoleh, semakin rutin dan besar pula porsi yang dilakukan dalam latihan. Ada banyak bentuk latihan olah tubuh yang dilakukan oleh para anggota (FAS), diantaranya :

##### 1. Pemanasan

Di dalam setiap latihan, para anggota membutuhkan pemanasan untuk menyiapkan tubuh agar dapat mengurangi cidera sebelum latihan dan siap dalam melakukan aktifitas berat di setiap latihan. Macam-macam bentuk pemansan yang dilakukan oleh para anggota FAS antara lain :

- a. Peregangan otot leher : yaitu dengan menarik leher ke atas dan bawah, menekuk leher ke samping kanan dan kiri, menengokkan kepala kearah kanan dan kiri.
- b. Peregangan otot lengan dan bahu, yaitu :
  - (1) meluruskan satu tangan dan tangan satu menarik jari – jari telapak tangan ke atas dan kebawah.
  - (2) Lengan kanan lurus ke sampig kiri setinggi bahu lalu ditekan dan ditarik oleh tangan kiri (dilakukan sebaliknya).
  - (3) Lengan kanan ditekuk dan dilipat ke belakang kepala. Siku menghadap ke atas. Pegang siku dengan tangan kiri dan ditarik ke arah belakang.
  - (4) Kedua jari –jari tangan disatukan, kedua lengan diluruskan ke atas kepala dan telapak tangan menghadap ke atas.
  - (5) Tangan disamping badan, diayunkan lurus ke atas dan kebawah.
- c. Peregangan pada punggung dan pinggang, yaitu:
  - (1) Kedua jari-jari tangan disatukan, kedua lengan lurus ke atas kepala dan telapak tangan menghadap ke atas. Miringkan badan ke samping kanan dan kiri bergantian. Lalu ditarik ke depan dan badan dibungkukkan.
  - (2) Kedua tangan dibelakang pinggang, dorong pinggang ke depan dan badan agak merebah ke belakang.

d. Peregangan pada otot-otot kaki, yaitu :

- (1) Angkat salah satu lutut, pegang lutut dengan kedua tangan lalu ditarik hingga paha menyentuh perut.
- (2) Lipat salah satu kaki ke belakang, pegang ujung kaki lalu ditarik dan ditekan ke arah pinggul.
- (3) Angkat dan lipat lutut salah satu kaki ke samping badan. Pegang lutut kaki lalu ditarik dan ditekan hingga paha menyentuh perut bagian samping.
- (4) Bungkukkan badan dengan tungkai tetap lurus. Luruskan kedua lengan dan disentuhkan ke ujung kaki.
- (5) Tekuk satu kaki ke depan dan satu kaki yang lain lurus kebelakang dengan posisi badan merendah, berat badan condong pada kaki bagian depan.
- (6) Tekuk salah satu kaki posisi jongkok dan satu kaki lainnya ditarik lurus ke samping, berat badan di tengah.
- (7) Posisi duduk seperti duduk bersila tetapi kedua telapak kaki dipertemukan di depan badan. Kedua tangan memegang telapak kaki lalu badan ditarik membungkuk ke bawah.
- (8) Posisi duduk, kedua kaki diluruskan ke samping kanan dan kiri, badan dibungkukan kesamping hingga kepala menyentuh lutut kaki.
- (9) Posisi berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu lalu ditekuk dengan badan posisi merendah (mendak)



Gambar 7 : salah satu pemanasan peregangan otot paha  
(Foto: Tika, agustus 2014)

## 2. Latihan inti

Di dalam latihan inti untuk pengolahan bentuk tubuh ini dalam FAS latihan ini di bedakan untuk masing-masing posisi, yaitu untuk posisi *base* dan *flyer*. Untuk posisi *base* lebih difokuskan pada latihan kekuatan, sedangkan pada posisi *flyer* akan lebih difokuskan pada latihan kelenturan tubuh. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari Apri Haryanto (wawancara tanggal 3 Desember 2015) kekuatan otot adalah kekuatan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, yaitu otot akan menegang atau berkontraksi untuk mengerahkan keuatannya. Gerak penguatan kekuatan pada *base* ditujukan dengan gerakan seperti mendorong, mengangkat, menarik dan melempar. Sedangkan kelenturan merupakan kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan suatu gerakan. Dalam hal ini posisi *flyer*

dituntut untuk mempunyai ruang gerak sendi yang luas. Semakin luas ruang gerak sendi pada seorang *flyer* maka kualitas gerakan tubuh *flyer* tersebut akan semakin baik. bentuk latihan pengolahan tubuh untuk kekuatan dan kelenturan yang diterapkan FAS yaitu :

a. Latihan kekuatan untuk posisi *base*

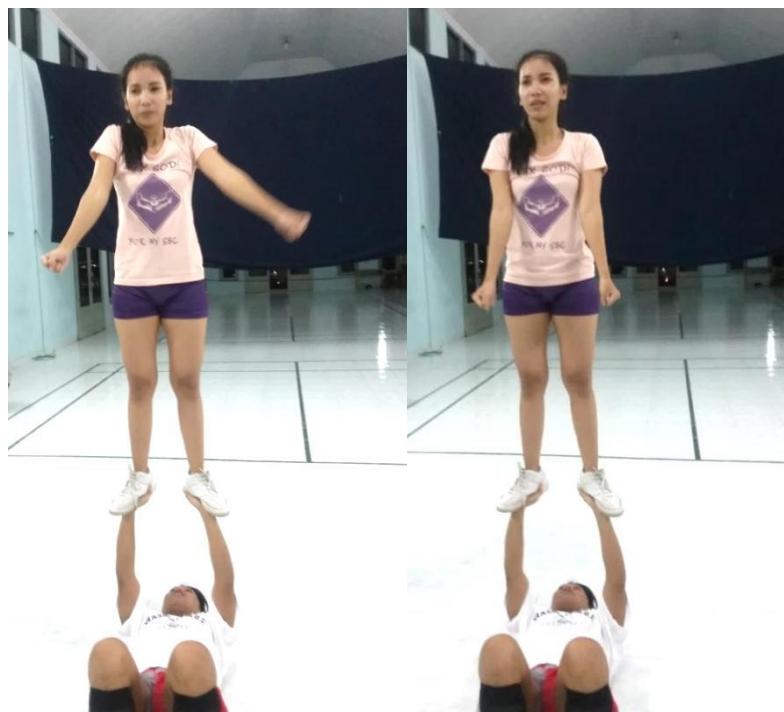
(1) Latihan kekuatan untuk otot lengan dan bahu :

(a) *Push up* merupakan latihan kekuatan yang dilakukan dengan posisi badan terlungkup dengan tumpuan kedua lengan disamping dada dan kedu ujung kaki rapat. Dorong dan luruskan kedua lengan hingga badan terangkat. Lalu turunkan siku perlahan dan kembali ke posisi semula. Gerakan tersebut dilakukan berulang ulang sesuai jumlah yang telah ditentukan.

(b) *Pull up* merupakan latihan untuk kekuatan otot lengan dengan menggunakan berat badan orang lain sebagai bebananya. posisi badan telentang, kedua tangan siku-siku disamping badan lalu menempatkan *flyer* berdiri diatas kedua tangan *base*. Kemudian kedua tangan tersebut didorong ke atas dan diturunkan ke posisi siku-siku kembali.

(c) *Shoulder stand* merupakan latihan kekuatan otot bahu dan paha untuk *base*. Latihan ini dilakukan dengan menempatkan *flyer* berdiri di atas bahu *base* dan

melakukan gerakan naik turun seperti memompa kaki untuk melatih keseimbangan dan menahan berat badan *flyer*.



Gambar 8: Bentuk latihan *pull up* untuk melatih kekuatan otot *base* (Foto: Agni, July 2015)

- (d) *Handstand* merupakan latihan kekuatan otot pinggang, lengan, dan tangan untuk semua anggota FAS Yogyakarta. Latihan ini dilakukan secara berpasangan dengan posisi berdiri dengan menggunakan kedua tangan, menggunakan kuncian pinggang lutut dan tangan untuk menyeimbangkan dan pasangannya menahan kedua pergelangan kaki agar tetap lurus ke atas.



Gambar 9 : bentuk latihan *Shoulder Stand*  
(Foto: Tika, July 2015)

(2) Latihan kekuatan untuk otot perut *Sit up* merupakan latihan pengolahan tubuh untuk melatih kekuatan otot perut. Latihan ini dilakukan dengan posisi badan terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan bersatu di belakang kepala. Melakukan gerakan mengangkat badan hingga posisi duduk dan kembali keposisi terlentang. Untuk melatih perut bagian samping, posisi duduk dilakukan agak mamutar badan ke kanan atau ke kiri.



Gambar 10 : bentuk latihan *handstand*  
(Foto: Tika, July 2015)

- (3) *Abdominal thrust* merupakan latihan dengan posisi badan terlentang, kedua tungkai rapat diangkat lurus ke atas, kedua tangan lurus di samping badan atau memegang kaki teman yang membantu. Tungkai tetap lurus, lemparkan tungkai ke arah depan dan berhenti sebelum tungkai menyentuh lantai lalu dikembalikan ke posisi semula. Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang
- (4) Latihan daya tahan otot dapat dilakukan dengan gerakan yang sama seperti latihan kekuatan. Perbedaanya, dalam latihan daya tahan seseorang dituntut untuk melakukan gerak dalam waktu yang relatif lama. Setelah menguasai gerak latihan

kekuatan, saatnya untuk melatih daya tahan otot sehingga gerakan tetap dapat dilakukan walau dalam keadaan lelah. Jumlah pengulangan untuk latihan daya tahan otot terutama latihan dengan beban tambahan adalah 20 – 25 kali pengulangan maksimal.

b. Latihan Kelenturan untuk posisi *flyer*

Latihan Kelenturan untuk posisi *flyer* diterapkan khusus untuk pemain tertentu dan diharuskan dalam waktu yang teratur. Latihan kelenturan ini sangat diperlukan untuk menambah keindahan dan *skill flyer* saat melakukan gerakam di atas *base*. Latihan kelenturan untuk posisi *flyer* yaitu:

- (1) Latihan kuncian *flyer* (*Locking*) dilakukan berpasangan dengan posisi badan *flyer* tidur terlentang dan posisi kedua kaki rapat , lalu kedua pergelangan kaki diangkat ke atas hingga membentuk posisi lilin oleh pasangannya tanpa menekukan lutut atau perut
- (2) Latihan olah tubuh *flyer hill stretch, free stretch* dan *bow and arrow*: posisi berlutut dengan satu kaki, kaki yang lain ditarik lurus keatas di tahan dalam hitungan 3 x 8 dan dilakukan bergantian pada kaki kanan dan kiri.
- (3) Latihan *scorpion* : posisi berdiri dengan satu kaki, satu kaki yang lain ditarik ke belakang hingga sejajar dengan kepala,

ditahan dalam hitungan 3 x 8 dan dilakukan bergantian pada kaki kanan dan kiri.



Gambar 11 : bentuk latihan olah tubuh kelenturan untuk membentuk gerak *hillstreach, freestretch, dan bow and arrow*  
 (Foto: Esty, July 2015)

- (4) Latihan *scale* : posisi berdiri dengan satu kaki, satu kaki yang lain ditarik kesamping badan hingga lurus kesamping. Latihan ini posisi lutut harus dalam keadaan lurus. Ditahan dalam hitungan 3 x 8 dan dilakukan bergantian pada kaki kanan dan kiri.
- (5) Latihan Keseimbangan *flyer* : latihan keseimbangan *flyer* ini biasanya dilakukan dengan berdiri dengan menggunakan 1 kaki. Biasanya para *flyer* mencari keseimbangan dengan berdiri di atas *base* saat pemanasan *pull up*



Gambar 12 : bentuk latihan olah tubuh kelenturan untuk membentuk gerak *scorpion* (Foto: Esty, July 2015)



Gambar 13: bentuk latihan olah tubuh kelenturan untuk membentuk gerak *scale* (Foto: Esty, July 2015)



Gambar 14 : bentuk latihan olah tubuh untuk melatih keseimbangan *flyer* berdiri dengan menggunakan satu kaki (Foto: Esty, July 2015)

## **B. Pengaruh olah tubuh Terhadap Pengembangan Gerak Secara Kelompok pada Komunitas Cheerleader FAS Yogyakarta**

Latihan – latihan olah tubuh yang sudah diterapkan pada para anggota FAS tersebut memang sangat berpengaruh untuk keberlangsungan rutinitas team dan perkembangan *skill* individu maupun tim. Dalam komunitas ini setiap anggota mempunyai target masing-masing untuk menambah tingkat kemampuan dan keahlian yang mereka miliki. Terlebihnya bagi para *flyer*, di dalam komunitas ini kedudukan *flyer* sangat mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi setiap penampilan komunitas *cheerleader* ini. Berdasarkan informasi yang di dapat dari para narasumber, posisi *flyer* mempunyai latihan

olah tubuh yang lebih berat daripada posisi *base*. Untuk melatih olah tubuh *flyer* membutuhkan waktu minimal 12 bulan agar seorang *flyer* dapat melakukan suatu gerakan – gerakan di atas *base* maupun saat di udara. Selain itu *flyer* juga harus melatih keseimbangan tubuhnya agar dapat stabil saat melakukan gerak di atas *base*.



Gambar 15 : Bentuk kemampuan *skill flyer* : *Liberty* dan *Arabasque* yang dilakukan di atas *base* pada kelompok kecil atau disebut dengan *group stunt*

(Foto: Esty, July 2015)

Menurut Berlian (wawancara tanggal 8 Desember 2015) sebagai seorang *flyer*, masing-masing *flyer* harus sadar akan kemampuan, kelebihan dan kekurangan tubuh masing-masing untuk kemudian melatihnya agar dapat melakukan jangkauan gerak yang lebih luas. Setiap gerakan dalam setiap sekmen tubuh harus dilatih secara bertahap dan dilakukan secara rutin. Di dalam komunitas FAS Yogyakarta ini mempunyai 8 *flyer* yang sudah

memiliki bentuk dan olah tubuh yang hampir rata. Komunitas ini memang lebih memfokuskan pembentukan olah tubuh kepada setiap *flyer* karena pada umumnya dan yang lebih tesorot ketika komunitas ini menunjukkan aksinya adalah gerakan-gerakan *flyer* saat berada di atas *base* maupun di udara.



Gambar 16 : Bentuk kemampuan *skill flyer* : *Scale* dan *Scorpion* yang dilakukan di atas *base* pada kelompok kecil atau disebut dengan *group stunt*  
(Foto: Esty, July 2015)

Setiap individu yang sudah mendapatkan suatu pengolahan tubuh tersebut nantinya akan digabungkan dalam suatu kelompok kecil yang terdiri dari 5 orang yaitu 1 *flyer* dan 4 *base*. Kelompok kecil tersebut dinamakan *grup stunt* dalam bahasa *cheerleader*. Dari hasil pengolahan tubuh yang telah diterapkan kepada masing-masing anggota *cheerleader* FAS Yogyakarta, dalam suatu *grup stunt* tersebut *cheerleader* dapat melatih *skill* masing-masing anggota. Misalkan *flyer*, dalam *grup stunt* inilah *flyer* dituntut dapat

melakukan bentuk dan gerakanya diatas *base* di setiap latihan, dan untuk *base* dituntut dapat mengangkat juga menahan *flyer* dengan seimbang. Pembagian tugas sesuai kekuatan yang berimbang akan memotivasi setiap anggota kelompok untuk berkompetisi secara sehat. Setelah melakukan latihan dalam suatu kelompok kecil tersebut akan dilanjutkan ke dalam suatu konsep keseluruhan dalam suatu team dan dibutuhkan minimal 3 kelompok kecil dalam penyempurnaan konsep dan keserasian seluruh anggotanya. Selain olah tubuh *skill* atau keahlian yang baik, dibutuhkan juga tanggung jawab, kekompakan, dan latihan yang rutin dalam membentuk semua proses untuk mencapai hasil yang baik di dalam sebuah kelompok *cheerleaders*.



Gambar 17 : Salah satu gerak *flyer* : *Bow and Arrow* yang dilakukan secara kelompok oleh komunitas *cheerleader* Flash All Stars Yogyakarta.

(Foto: Doc.Adit, July 2015)

Dalam proses membentuk suatu konsep akan menemukan beberapa hal yang nantinya dapat membangun dan menghambat perkembangan suatu tim

atau kelompok. Salah satunya sebuah konflik, hal ini sering kali ditemukan pada beberapa komunitas atau kelompok. Pada kelompok *cheerleader* ini konflik yang sering di temui adalah masalah kemauan dalam proses membentuk olah tubuh sesuai materi dalam latihan.

Interaksi atau hubungan timbal balik antar anggota kelompok juga merupakan syarat yang penting dalam kelompok, karena dengan adanya interaksi atau hubungan timbal balik akan ada proses memberi dan menerima ilmu pengetahuan dari satu anggota ke anggota yang lain, serta dapat membangun motivasi dalam proses latihan sehingga transfer ilmu dapat berjalan dan kebutuhan akan informasi terpenuhi. Dalam hal ini pembentukan olah tubuh sangat berpengaruh pada setiap latihan untuk mencapai satu tujuan yang diharapkan.

## **BAB VI**

### **RELEVANSI PENGEMBANGAN GERAK CHEERLEADER TERHADAP PENARI**

#### **A. Teori Kepenarian**

Tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak gerak ritmis yang indah. Menurut Soedarsono (1977: 16) bahwa tari adalah seni, maka walaupun substansi dasarnya adalah gerak, tetapi gerak gerak di dalam tari itu bukanlah gerak yang realistik, melainkan gerak yang telah diberi bentuk ekspresi. Tari merupakan satu diantara seni-seni yang mendapatkan perhatian cukup besar dari masyarakat. Oleh karena tari ibarat bahasa gerak merupakan alat ekspresi dan komunikasi yang umum, yang bisa dilakukan dan dinikmati oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Menurut Murgiyanto Sal (1983: 33) bahwa tari sebagai seni menuntut dua hal dari penyusunannya, yaitu: rasa emosional dan presepsi yang ada dalam serta kepekaan dan kemampuan mengendalikan gerak.

Orang pelaku tari disebut penari, Penari adalah pembawa tari. Penari yang sungguh – sungguh kan hidup dengan seni tari nya atau hidup untuk seni tari banyak sekali tantangannya. Sebab penari harus dapat mempertahankan baik gerak tari yang dibawakan maupun prestasi menarinya (Kussudiarjo, 1992: 10). Oleh karena itu penari harus rajin berlatih dan mengasah seni tari dalam dirinya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan menarinya serta badannya senantiasa terlatih dengan baik.

dengan rajin berlatih akan menciptakan terpeliharanya penguasaan irama dan ekspresi.

Seorang Penari harus sadar akan kemampuan, kelebihan dan kekurangan dari tubuh yang dimiliki, untuk kemudian melatihnya agar jangkauan geraknya dapat lebih leluasa (Murgiyanto, 1983). Di dalam menari, gerak-gerak yang dilakukan oleh penari tentunya memiliki tuntutan tertentu walaupun pada prinsipnya adalah menggerakkan sekmen-sekmen tubuh. Melihat konteks gerak dalam tari dengan tuntutan nilai estetik, maka tidaklah sekedar menggerakkan tubuh seperti dalam aktivitas sehari-hari.

Setiap gerakan dalam suatu segment tubuh penari harus dilatih secara bertahap dan kontinu yang meliputi dari tiga aspek yaitu:

- a. Tenaga : berhubungan dengan stamina yang dimiliki untuk melakukan gerak cepat, keras, kencang, dan sebagainya.
- b. Ruang : upaya segment tubuh dapat digerakkan keberbagai arah yang memakan atau menempati ruang.
- c. Waktu : berhubungan dengan durasi yang diperlukan untuk dilakukan dalam melakukan latihan olah tubuh dan idealnya adalah dalam waktu yang stabil, misalnya 1 hari 1 kali 60 menit.

Olah tubuh dalam seni tari erat kaitannya dengan pelatihan fisik penari, karena melatih kondisi fisik bagi penari sangat penting untuk mengembangkan kemampuan dalam menari. Beberapa kondisi fisik yang

perlu dilatih antara lain : kekuatan, kecepatan, Daya tahan, kelincahan, koordinasi, ketetapan.

Dalam tari mempunyai gerak-gerak tertentu yang merupakan dasar dari gerakan tari. Gerak tari merupakan unsur utama dari tari. Gerak di dalam tari bukanlah gerak yang realistik, melainkan gerak yang telah diberi bentuk ekspresif dan estetis. Gerak tari selalu melibatkan unsur anggota badan manusia. Gerak dalam tari berfungsi sebagai media untuk mengkomunikasikan maksud-maksud tertentu dari koreografer. Sedangkan gerak didalam *Cheerleader* mempunyai beberapa bagian yaitu gerak *arm motion* dan *leg position*. Pada dasarnya semua gerak tubuh mempunyai tujuan yang sama yaitu membentuk suatu keindahan. Didalam *cheerleader* gerakan yang paling indah akan dimiliki terutama pada seorang *flyer*. Gerak yang dilakukan *cheerleader* tidak sama dengan gerak yang dilakukan oleh penari. Tidak semua gerakan yang dilakukan penari dapat dilakukan oleh *cheerleader*, begitu juga sebaliknya. Gerak-gerak yang ada dalam tari juga tidak terdapat pada *cheerleading*, oleh karena itu didalam penelitian ini peneliti mencari relevansi yang ada antara *cheerleader* dan penari.

## **B. Relevansi pengembangan gerak *cheerleader* terhadap penari.**

Banyak penari yang juga menggemari tari modern. Genre tari modern ini menjadi bagian penting dari maraknya perkembangan budaya populer. Bermacam – macam jenis tarian modern dapat dipilih sesuai bidang

dan keinginan masing – masing penari. Bahkan beberapa diantara mereka dapat menguasai beberapa jenis tari tersebut. Sejumlah penyanyi dan stasiun televisi membutuhkan penari untuk lebih menghidupkan pertunjukan panggungnya. Kondisi ini menjanjikan peluang yang besar dan luas bagi penari profesional. Penari dan koreografer bisa menjadi prestasi dan profesi. Penari modern di Indonesia memiliki *skill* yang hebat, namun perlu diberikan kesempatan lebih luas untuk pengembangannya. Sayang masih terjadi diskriminasi atas profesi penari dalam hal kompensasi dan fasilitas.

Pada umumnya seorang penari yang menempuh pembelajaran tari pasti akan melewati fase dimana dia harus membentuk atau mengolah tubuhnya. Di Indonesia, minat anak muda terhadap tari semakin tinggi namun tempat belajar atau sekolah tari untuk menciptakan lulusan penari profesional masih kurang memadai. Pembelajaran atau sekolah tari penting agar penari dapat menguasai teknik dasar menari dan tak asal tampil memenuhi tuntutan industri. Nantinya lulusan sekolah tari mendapat ilmu cukup dengan kapasitas yang luas dan kemauan kuat untuk belajar, tak sekadar ilmu tari namun juga manajemennya. Pendidikan tari kemudian membentuk penari yang berkomitmen dan profesional dengan pekerjaannya. Jika sudah demikian, penari bisa menjadi karier yang menjanjikan.

Banyak anak muda yang sedang mencari dan membutuhkan wadah untuk mengembangkan bakat dan minat yang dia inginkan. Salah satunya minat untuk mengembangkan tari sesuai modernisasi yang

berkembang sekarang ini. Beberapa tari modern tersebut yaitu *break dance*, *hip hop dance*, *belly dance*, *cover dance*, *cheerleadance* dan lainnya. Pada saat ini masing-masing bagian tersebut memiliki wadah sendiri untuk menampung orang-orang yang ingin menggeluti dunia tari modern. Meskipun wadah tersebut bukan sekolah formal, setidaknya beberapa wadah tersebut mampu memberikan kegiatan positif untuk kaum anak muda di jaman sekarang. salah satunya *cheerleadance*, belakangan ini hal tersebut menjadi sangat *familiar* di telinga. *Cheerleadance* merupakan olahan tari yang digabungkan dengan aksi akrobatik. Pelaku *cheerleadance* ini yang disebut *cheerleader*.

Dalam suatu gerak *cheerleader* terdapat poin – poin yang dapat dipelajari dan dilakukan oleh penari maupun orang – orang yang mempunyai minat untuk memperluas bidangnya, misalnya kelenturan, kekuatan dan keseimbangan. Pada dasarnya olah tubuh yang dipelajari oleh seorang penari hampir sama dengan dasar olah tubuh yang dipelajari dan dilatih terhadap seorang *cheerleader*. Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian bagaimana jika seorang penari mengikuti aktifitas dari *cheerleading* ini. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari beberapa narasumber mengatakan bahwa seseorang yang sama sekali belum mempunyai dasar pengolahan tubuh (orang awam ) dengan seorang yang sudah memiliki dasar minimal tari dan atlit untuk jangka waktu yang singkat akan lebih mudah mengolah orang sudah memiliki dasar tari dan atlit tersebut. Seorang yang sudah mempunyai dasar tari, atau sudah terbiasa melakukan gerak tari biasanya akan lebih mudah jika bergabung menjadi *cheerleader* ini karena seorang penari

biasanya sudah memiliki dasar teknik untuk melatih kelenturan dan keseimbangan tubuh. Jika seorang penari sudah mendapatkan dasar dari teknik tersebut dan terlibat dalam kelompok *cheerleader* ini, maka akan lebih mudah untuk mengolah orang tersebut untuk menjadi seorang lakon *cheerleader* yang baik.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Olah Tubuh merupakan suatu kegiatan atau bentuk aktivitas yang dilakukan untuk membentuk tubuh dari bentuk yang normal menjadi bentuk yang lentur atau mudah digerakkan. Olah tubuh ini sangat diperlukan bagi seorang penari begitu juga bagi para *cheerleader* untuk memperluas gerak mereka sehingga menghasilkan suatu keindahan didalamnya. Setiap gerak membutuhkan pembentukan olah tubuh. Dalam seni tari dan *cheerleading* pembentukan olah tubuh mempunyai peran yang sangat penting karena dalam setiap olahraga terutama *cheerleading* pastilah memiliki resiko. Olah tubuh inilah yang diperlukan agar para atlit seni tari maupun *cheerleading* dapat mengurangi resiko cidera.

*Flash All Stars* (FAS) Yogyakarta merupakan komunitas *cheerleader* yang beranggotakan orang-orang yang mempunyai minat, bakat dan hobi *cheerleading* dan *dance* yang berkumpul dan membentuk sebuah tim *cheerleader* pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil dari olah tubuh yang dilakukan secara individual diatas akan sangat berpengaruh terhadap pengembangan gerak yang nantinya dilakukan secara kelompok. Untuk *base*, hasil olah tubuh sangat berperan penting dalam membentuk kekuatan dan daya tahan otot para anggota. Untuk *flyer*, hasil olah tubuh tersebut sangat penting untuk menghasilkan suatu

kelenturan dan keseimbangan yang dilakukan *flyer* saat berada di atas *base*. Oleh karena itu peran masing – masing individu untuk membentuk suatu kelompok ini sangat penting adanya.

Olah tubuh sangat berpengaruh terhadap pengembangan gerak untuk setiap aktifitas gerak dalam tari maupun *cheerleader*. Pengembangan dalam penelitian ini dimaknai sebagai pengembangan secara kualitas. Kualitas adalah peningkatan mutu penyajian dari pembentukan olah tubuh tersebut. Banyak macam- macam olah tubuh yang biasa di lakukan para penari juga dilakukan para *cheerleader* untuk mendukung adanya pengembangan – pengembangan gerak di dalamnya. Gerak sebagai unsur pokok dalam tari meliputi gerak bagian tubuh yakni gerak kepala, gerak badan, gerak tangan, dan gerak kaki. Bagian-bagian tubuh manusia yang disebutkan diatas masih merupakan pembagian secara garis besar sebab masing-masing bagian masih mempunyai bagian yang lebih spesifik lagi. Begitu juga gerak dalam *cheerleading*, yang juga mempunyai pembagian tubuh secara beragam, misalnya bagian kepala meliputi leher, kepala, muka, dan pandangan mata. Tangan meliputi lengan atas, lengan bawah, tangan, dan jari. Badan meliputi dada, perut, bahu, dan pinggang. Dan kaki meliputi lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Dalam penelitian ini peneliti menemukan gagasan bahwa seorang penari yang memiliki olah tubuh yang bagus dan ingin menemukan wadah baru untuk menuangkan bakat dan minatnya, *cheerleader* adalah salah satu wadah yang bisa dipilih. Karena akan lebih mudah mengikuti gerak yang ada dalam *cheerleading*.

## B. Saran

Olah Tubuh merupakan suatu kegiatan atau bentuk aktivitas yang dilakukan untuk membentuk tubuh dari bentuk yang normal menjadi bentuk yang lentur atau mudah digerakkan. Olah tubuh ini sangat diperlukan bagi seorang penari begitu juga bagi para *cheerleader* untuk memperluas gerak mereka sehingga menghasilkan suatu keindahan gerak didalamnya. Maka dari itu diharapkan pengembangan gerak – gerak yang berhubungan ada di antara penari dan *cheerleader* tersebut dapat diutarakan lebih lengkap bagi peneliti selanjutnya.

1. Bagi penari, khususnya yang menginginkan wadah lain untuk mengolah dan mengembangkan geraknya diharapkan dapat mengapresiasikan *cheerleader* sebagai wadah positif yang bisa mereka pilih agar dapat berkembang dan dapat dinikmati oleh generasi penerusnya.
2. Bagi mahasiswa khususnya Jurusan Pendidikan Seni Tari, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pada tugas akhir skripsi yang didalamnya berhubungan dengan suatu pengembangan gerak yang mempunyai beraneka ragam gerak antar penari dan *cheerleader*.
3. Bagi kelompok *cheerleader* FAS Yogyakarta diharapkan dapat mengadakan pendokumentasian khusus tahap pembentukan olah tubuh terhadap pengembangan gerak *cheerleader* tersebut untuk lebih memperluas gerak yang sudah ada atau dilakukan.

4. Bagi kelompok *cheerleader* FAS Yogyakarta diharapkan akan dapat mengadakan perekrutan khusus bagi para penari dan orang – orang tertentu yang sudah pernah terlibat dalam pembentukan olah tubuh baik olah tubuh tari maupun *gymnastic*.

## DAFTAR PUSTAKA

### A. Kepustakaan

- Hurlock, Elizabeth B. Psikologi Perkembangan “Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”. Jakarta: Erlangga
- Kusnadi. 2009. *Penunjang Pembelajaran Seni Tari*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Kussudiarja, Bagong. 1992. *Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Padepokan Press
- Murgiyanto, Sal. 1983. *Koerografi Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. [Tanpa.Tempat]:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nasution. 1988 *Metode Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2013. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sedyawati, Edi. 1981. *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta : Sinar Harapan.
- Soedarsono. 1977. *Tari-Tarian Indonesia I*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Soedarsono. 1978. *Diklat Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari*. Yogyakarta. ASTI.
- Sumandiyo Hadi, Y. *Koreografi ( Bentuk-Teknik-Isi )*. Yogyakarta: Cipta Media
- Wilson, Leslie. *The Ultimate Guide to Cheerleading*. New York: Three Rivers Press

## B. Sumber Internet

[http://id.wikipedia.org/wiki/Kategori:tradisii.menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia](http://id.wikipedia.org/wiki/Kategori:tradisii.menurut_Kamus_Besar_Bahasa_Indonesia) Diunduh pada tanggal 2 Februari 2016.

<http://8tunas8.wordpress.com/metode-penelitian-triangulasi/>. Di unduh pada tanggal 17 November 2014.

*Bisri, Moh. Hasan . 2011 “Pembentukan Olah Tubuh”Harmonia Jurnal Pengetahuan Dan Pemikiran Seni, Manfaat Olah TubuhBagi Seorang Penari.*

<https://spectradancestudio.wordpress.com/2014/11/06/pentingnya-olah-tubuh-bagi-penari-2/> . Diunduh pada 16 Februari 2015

Wikipedia, 2013. “Asal – usul Cheerleading dan masuknya cheerleading di Indonesia”. <https://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading> . Diunduh pada 16 Februari 2015

\_\_\_\_\_, 2015. “Latihan Kekuatan”. [http://id.wikipedia.org/wiki/Latihan\\_kekuatan](http://id.wikipedia.org/wiki/Latihan_kekuatan) . Diunduh pada 2 Juni 2015

Rahma, Arsita. 2013 “Cheerleading”

<http://hahahihi-diaries.blogspot.com/2013/11/teknik-dasar-cheerleading-part-1-1.html> . diunduh pada 16 februari 2015

Lamunde, Agustinus. 2011. Latihan Kondisi Fisik. *Makalah TABS*. Malang: Fakultas Ilmu Eksata dan Keolahragaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan, IKIP Budi Utomo Malang.

Wicaksono, Prayogi. 2014 “Cara Latihan Keseimbangan Tubuh” <http://olagragasport.blogspot.com/2014/07/cara-latihan-keseimbangan-tubuh.html> . diunduh pada 2 Juni 2015

Angkaeidjaja, Lucky. 2010. “ Latihan Pendahuluan dan Latihan Penutup pada Olahraga”

[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA /197103282000121LUCKY\\_ANGKAWIDJAJA\\_RORING/LATIHAN\\_PENDAHULUAN\\_DAN\\_LATIHAN\\_PENUTUP\\_PADA\\_OLAH\\_RAGA.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA /197103282000121LUCKY_ANGKAWIDJAJA_RORING/LATIHAN_PENDAHULUAN_DAN_LATIHAN_PENUTUP_PADA_OLAH_RAGA.pdf) . diunduh pada 2 Juni 2015

Spectra dance studio, 2013. “syarat Mennjadi Penari”

<https://spectradancestudio.wordpress.com/tag/penari/> . Diunduh pada 11 Februari 2016

Harwati, Tati. 2011. Ragam latihan olah tubuh.

<http://download.blogspot.co.id/2015/02/apa-saja-ragam-olah-tubuh.html> . Diunduh pada 16 Februari 2015

## Lampiran 1

### GLOSARIUM

1. *Abdominal thrust* : Gerakan mendorong dengan perut.
2. Absolut : Tidak terbatas / mutlak.
3. *Anatomis* : Struktur organisasi makhluk hidup.
4. *Arm motion* : Gerakan lengan.
5. Atlet : Olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif.
6. *Atletic* : Keolahragaan.
7. *Base* : Pondasi dasar dalam *cheerleading*
8. *Basecamp* : Tempat berkumpul
9. *Belly dance* : Tari Perut
10. *Bow and arrow* : Bentuk *flyer* yang menyerupai busur panah
11. *Breaker dance* : Gaya tari jalanan
12. *Cheerleader* : Pemandu sorak.
13. *Cheerlading* : Perpaduan dinamis senam, tari, akrobatik dan sorak-sorai untuk memberi semangat tim olahraga yang sedang bertanding.
14. *Coach* : Pelatih.
15. *Coaching clinic* : Pelatihan.
16. *Coed team* : Team yang beranggotakan laki-laki dan perempuan.
17. *Cover dance* : Tari yang menyerupai tarian yang asli
18. *Dancer* : Penari.
19. Dinamis : Penuh semangat dan tenaga sehingga cepat bergerak dan mudah

- menyesuaikan diri dengan keadaan.
20. Distorsi : Pemutar balikan suatu fakta, aturan ; peyimpangan.
21. Ekspresif : Tepat ( mampu ) memberikan ( mengungkapkan ) gambaran , maksud, gagasan, perasaan.
22. Emosional : Menyentuh perasaan ; mengharukan.
23. *Entertainment* : Hiburan.
24. Estetis : Mengenai keindahan, menyangkut apresiasi keindahan.
25. *Event organizer* : Penyelenggara acara.
26. *Flash mob* : Sekelompok orang yang berkumpul pada waktu dan tempat yang telah ditentukan untuk melakukan sesuatu.
27. *Flexibility* : Keluesan / kelenturan / gaya lentur.
28. *Flyer* : Orang yang melakuan gerakan diatas.
29. *Free strech* : Bentuk *flyer* dengan kaki lurus di samping badan
30. Genre : Jenis, tipe, kelompok atas dasar bentuknya.
31. *Group Stunt* : Aksi suatu kelompok.
32. *Guest star* : Bintang tamu.
33. *Gymnastic* : Olahraga senam
34. *Handstand* : Berdiri dengan tangan.
35. *Hill strech* : Bentuk *flyer* dengan kaki lurus di depan badan
36. Kapten : Orang yang mengepalai atau memimpin.
37. Labil : Goyah, tidak kokoh, mudah berubah.
38. *Layer* : Lapisan / tingkatan.
39. *Leg position* : Posisi kaki.

40. *Locking* : Penguncian.
41. Metabolisme : Pertukaran zat pada organisme yang meliputi proses fisika dan kimia.
42. Persepsi : Tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu.
43. *Physiologist* : Ahli ilmu jiwa
44. *Psychologist* : Kejiwaan
45. *Pull up* : Dorongan keatas.
46. *Push up* : Gerakan menyentak / menarik.
47. Realistik : Bersifat nyata / wajar.
48. Reguler : Teratur; mengikuti peraturan; tetap.
49. Relatif : Tidak mutlak.
50. *Rules and regulation*: Syarat dan ketentuan.
51. Salto : Gerakan jungkir balik di udara tanpa menyentuh tanah.
52. *Scale* : Bentuk *flyer* dengan satu kaki ditarik kebelakang menyerupai bentuk timbangan
53. *Shoulder stand* : Berdiri diatas bahu.
54. *Sit up* : Gerakan duduk.
55. Sirkulasi : Peredaran.
56. *Skill* : Kemampuan.
57. Solid : Menguatkan
58. Spesifik : yang dikhkususkan
59. Stabil : Kokoh, tidak goyah, tidak berubah - ubah
60. Statis : Dalam keadaan diam / tidak berubah keadaannya.

61. Sterilisasi : Perlakuan untuk menjadikan suatu bahan / benda bebas dari mikroorganisme dengan cara pemanasan, penyimpanan / dengan zat kimia untuk mematikan mikroorganisme hidup.
62. Stunting : Pertunjukan ketangkasan.
63. Sqorpion : Bentuk *flyer* dengan kaki ditarik dibelakang badan menyerupai bentuk kalajengking
64. Teknik : Cara membuat / melakukan sesuatu metode / sistem mengerjakan sesuatu.

## Lampiran 2

### PANDUAN OBSERVASI

#### A. Tujuan

Penelitian melakukan observasi untuk mendapatkan data tentang “Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak Pada Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari”.

#### B. Pembatasan

Dalam Melakukan Observasi Dibatasi pada :

1. Struktur Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta dan Potensi Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.

#### C. Kisi-kisi Observasi

No	Aspek yang diamati	Hasil
1.	Struktur dan prestasi Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta dan Potensi Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Identitas Komunitas</li> <li>b. Struktus Organisasi</li> <li>c. Prestasi yang pernah diraih</li> <li>d. Kondisi sumber daya manusia</li> </ol>	

	e. Skill Cheerleading Komunitas Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta f. Potensi invidual dan kelompok	
--	--	--

## Lampiran 3

### PANDUAN WAWANCARA

#### A. Tujuan

Wawancara ini dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data baik dalam bentuk tulisan maupun rekaman tentang “Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak Pada Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari”.

#### B. Pembatasan

Dalam melakukan observasi pada :

1. Sejarah Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
2. Struktur organisasi, keanggotaan dan kegiatan Komunitas Cheerleader FLah All Stars Yogyakarta.
3. Latihan olah tubuh yang dilakukan anggota komunitas Cheerleader Flash All Stasr Yogyakarta.
4. Gerakan yang biasa dilakukan pada Flash All Stars ( FAS ) Cheerleader Yogyakarta.

#### C. Responden

1. Owner dan Pelatih Komunitas Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta
2. Pengurus Komunitas Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta

3. Anggota Komunitas Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta

**D. Kisi-kisi Wawancara**

No.	Aspek Wawancara	Inti Pertanyaan
1.	Sejarah	a. Asal-usul
2.	Struktur organisasi, Keanggotaan dan kegiatan	b. Bagaimana Sturktur organisasi dan keanggotaanya  c. Apa saja kegiatan yang dilakukan para anggota komunitas
3.	Pembentukan olah tubuh yang dilakukan anggota komunitas Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta.	a. Bagaimana pembentukan olah tubuhnya
4.	Gerakan yang biasa dilakukan	a. Apa saja  b. Bisakah dikembangkan

**E. Pertanyaan-pertanyaan Wawancara**

1. Apa itu Flash All Stars ( FAS ) *Cheerleader* Yogyakarta?

2. Bagaimana sejarah terbentuknya komunitas *cheerleader* Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta ?
3. Dari mana anggota Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta berasal ? Apakah ada ketentuan maksimal atau minimal umur anggota yang mengikuti komunitas ini ?
4. Apa saja syarat menjadi anggota komunitas *cheerleader* Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta ini ?
5. Bagaimana komunitas ini mendapat ilmu *Cheerleading* ?
6. Bagaimana latihan yang dilakukan oleh komunitas *cheerleader* Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta ini ?
7. Apakah ada porsi-porsi latihan untuk setiap anggotanya ?
8. Apa saja kegiatan Komunitas *Cheerleader* Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta selain latihan ?
9. Apakah di dalam komunitas *cheerleader* ini juga mengenal olah tubuh ?
10. Bagaimana latihan olah tubuh yang diperlukan oleh seorang *cheerleader* ?
11. Apakah latihan Olah tubuh tersebut wajib bagi setiap anggota Komunitas *cheerleader* Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta ?
12. Adakah gerakan-gerakan yang sudah paten ada dalam dunia *cheerleading* ?
13. Adakah target-target yang harus dicapai oleh setiap anggotanya ?
14. Apakah dari gerakan yang sudah ada tersebut bisa dikembangkan ?

15. Apa saja syarat yang harus dilakukan agar gerakan yang sudah ada tersebut bisa dikembangkan ?
16. Apa saja bagian-bagian yang ada di dalam komunitas ini jika sudah membentuk suatu kelompok ?
17. Ada anggota komunitas ini yang juga seorang penari, bagaimana tanggapan anda tentang anggota *cheerleader* yang juga berprofesi sebagai penari tersebut ?

## Lampiran 4

### PEDOMAN DOKUMENTASI

#### A. Tujuan

Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk menambah kelengkapan data yang berkaitan dengan Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak Pada Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari.

#### B. Pembatasan

Dokumentasi pada penelitian ini dibatasi pada:

1. Buku Catatan Pribadi
2. Foto-foto
3. Video

#### C. Kisi-kisi Dokumentasi

No.	Indikator	Aspek-aspek
1.	Buku Catatan	a. Catatan-catatan wawancara b. Buku-buku yang berkaitan dengan penelitian
2.	Foto-foto	a. Gerakan b. Rias dan Busana

3.	Video	a. Video <i>Performing Cheerleading</i> Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta
----	-------	--

**Lampiran 5****DAFTAR NARASUMBER**

1. Setiani, Indah. 2015. Umur 36 tahun, Owner dan Ketua Pusat The A Team Cheerleading Company Indonesia.
2. Haryanto, Aprie. 2015. Umur 30 tahun, Head Regional The A Team Cheerleading Company Yogyakarta.
3. Filio, Serbi. 2015. Umur 24 tahun, Vice Regional The A Team Cheerleading Company Yogyakarta.
4. Titus, Aluisius. 2015. Umur 22 tahun. Kapten Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
5. Puspitasari, Bernadetta. 2015. Umur 20 tahun, Wakil Kapten Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
6. Mega, Dianinggar. 2015. Umur 20 tahun, Sekretaris Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
7. Nursakti, Berlian. 2015. Umur 23 tahun, Bendahara Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
8. Cornelissen, Xaverius. 2015. Umur 27 tahun, Manager Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
9. Rian, Arlita. 2015. Umur 25 tahun, Road Manager Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
10. Sukmono, Daniel Aji. 2015. Umur 22 tahun, Anggota Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
11. Faisal, Sylvester. 2015. Umur 22 tahun, Anggota Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
12. Puspita, Mia.2015.Umur 22 tahun, Anggota Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.
13. Pangestu, Bimo Raka.2015.Umur 22 tahun, Anggota Komunitas Cheerleader Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta.

## Lampiran 6

### **PRESTASI YANG PERNAH DIRAIH OLEH KOMUNITAS CHEERLEADER FLASH ALL STARS ( FAS ) YOGYAKARTA**

1. Pemecahan Rekor MURI bersama The A Team Cheerleading Company Indonesia, PRJ (Pekan Raya Jakarta) bersama Dreams All Stars & Dreams Squad, membuat Piramida manusia setinggi 6 meter, dan menembus rekor dengan cheerleaders terbanyak di Indonesia (2008).
2. Guest Star di HUT 17 Agustus, di Istana Negara Jakarta Pusat, (2008)
3. Juara 2 The A Team Cheerleading Cup Regional DIY-Jateng, Gor SSS Pathuk (2010)
4. Juara 2 The A Team Cheerleading Cup Nasional Jakarta, Thamrin City (2010)
5. Gues Stars Fanta Playing Musical Yogyakarta & Semarang bersama Ari Tulang (2010)
6. The Best Favourite Cheerleaders : The A Team Cheerleading Cup Regional DIY-Jateng (2010)
7. Grand Champion National Cheerleading Championship Selection Regional Semarang (2011)
8. 4<sup>th</sup> Place Grand Final ICC National Cheerleading Championship Jakarta, (2011)
9. Best Cheerleaders Team, The A Team Cheerleading Cup Regional DIY-Jateng 2011
10. Juara 1 Patners Stunts Robo Van Java Yogyakarta, (2011)
11. Grand Champion The A Team Cheerleading Cup Nasional Jakarta, (2012)
12. Juara 1 Patners Stunts, Cheerleading Musical Pondok Indah Mall, (2012)

13. Runner Up The A Team Cheerleading Cup Nasional,Jakarta, (2013)
14. Guest Star The A Team Cheerleading Cup Regional Yogyakarta 2013
15. Guest Star event BNI Taplus Muda di AMbarukmo Plaza 2013
16. Guest Star di Kids Fun 2013
17. 5<sup>th</sup> Finalis Patners Stunts Cheerleaders South East Asian Cheerleading Open,Singapura (2013)
18. Juara 2 The A Team National cheerleading championship di Yogyakarta 2014
19. Juara 1 The A Team National Cheerleading Championship di Surabaya 2013
20. Guest Stars event Ramadhan Fair di Ambbarukmo Plaza 2013
21. Juara 1 Open Division ICA Cheerleading Championship East Java 2015
22. Juara 3 The A Team National Cheerleading Championship 2015
23. Guest Star event BCA di Jogja city Mall 2015
24. Guest Star The A Team Cheerleading Cup Regional Yogyakarta 2015

**Lampiran 7**

**STRUKTUR ORGANISASI  
KOMUNITAS CHEERLEADER FLASH ALL STARS YOGYAKARTA**

Head Reagional The A Team Cheerleading Yogyakarta : Apri Haryanto

Vice Regional The A Team Cheerleading Yogyakarta : Serbianus E fillio

Captain Flash All Stars ( FAS ) Yogyakarta : Aluisius Titus Kurniadi

Co Captain FAS Yogyakarta : Bernadetta Puspitasari

Sekretaris FAS Yogyakarta : Dianinggar Megawati Putri

Bendahara FAS Yogyakarta : Berlian Nursakti Wardhani

Manager : Khayatun Yuka Nuqfaizah

Road Manager : Arlita Rian Saputri

**Lampiran 8****FOTO KOMUNITAS CHEERLEADER FLASH ALL STARS YOGYAKARTA**

Gambar 1 : Bentuk *liberty* yang dilakukan *flyer* dalam Group Stunt atau kelompok kecil  
(Foto: Xave, 2015)



Gambar 2 : Bentuk *bow and arrow* yang dilakukan *flyer* dalam Group Stunt atau kelompok kecil  
(Foto: Xave, 2015)



Gambar 3 : Bentuk *Hill Strech* yang dilakukan *flyer* dalam Group Stunt atau kelompok kecil  
(Foto: Esty, 2015)



Gambar 4 : Bentuk *Arabasque* yang dilakukan *flyer* dalam Group Stunt atau kelompok kecil  
(Foto: Xave, 2013)



Gambar 5 : Bentuk *Sqorpion* yang dilakukan *flyer* dalam Group Stunt atau kelompok kecil  
(Foto: Esty, 2015)



Gambar 6 : Bentuk *Scale* yang dilakukan *flyer* dalam Group Stunt atau kelompok kecil  
(Foto: Esty, 2015)



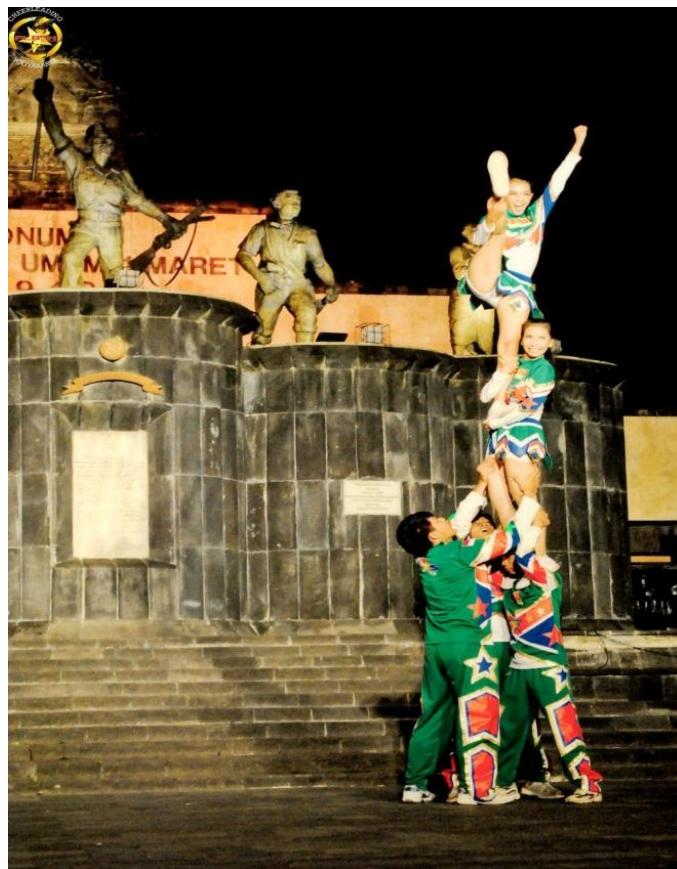
Gambar 7 : Bentuk *pyramid 2-2-1* yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
(Foto: Faisal, 2015)



Gambar 8 : Bentuk *pyramid 2-2-1high split* yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
(Foto: Faisal, 2015)



Gambar 9 : Bentuk pyramid 2-2-1 *table top* yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
(Foto: Faisal, 2015)



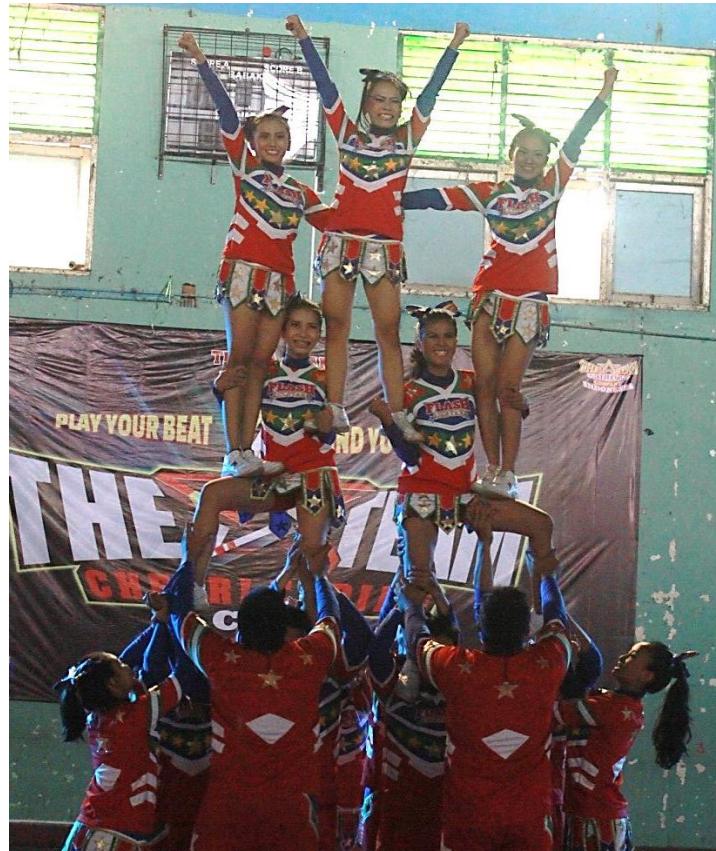
Gambar 10 : Bentuk pyramid 1-1-1 *hill stretch* yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
(Foto: Xave, 2014)



Gambar 11 : Bentuk *pyramid* 1-1-2 *liberty* yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
 (Foto: Xave, 2014)



Gambar 12 : Bentuk *pyramid* 3-3-1 yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
 (Foto: Nia, 2013)



Gambar 13 : Bentuk *pyramid* 2-2-3 yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
(Foto: Xave, 2015)



Gambar 14 : Bentuk *pyramid* 1-1-3 *arabasque* yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
(Foto: Xave, 2013)



Gambar 15 : Bentuk pyramid 2-2-5 hill stretch yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
 (Foto: Xave, 2012)



Gambar 16 : Bentuk pyramid 2-2-5 hill stretch yang dilakukan dalam suatu kelompok besar  
 (Foto: Doc.GM, 2013)



Gambar 17 : Flash All Stars menjadi pwngisi acara Ramadhan Fair di Ambarrukmo Plaza  
(Foto: Doc.Flash, 2013)



Gambar 18 : Flash All Stars ( FAS ) menjadi pengisi acara TV di Kids Fun  
(Foto: Doc.Flash, 2013)



Gambar 19: Flash All Stars ( FAS ) menjadi pengisi acara di Vanlith, Muntilan  
 (Foto: Doc.Flash, 2014)



Gambar 20: Flash All Stars ( FAS ) menjadi pengisi acara di The A Team Cheerleading Cup Regional Yogyakarta Tahun 2013  
 (Foto: Doc.Flash, 2013)



Gambar 21: Beberapa piala hasil prestasi Flash All Stars saat mengikuti Lomba tahun 2010-2012  
(Foto: Doc.Flash, 2012)



Gambar 22: Beberapa piala hasil prestasi Flash All Stars saat mengikuti Lomba ditahun 2013-2014  
(Foto: titus, 2016)

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : Bini Raka P.
2. Umur : 21
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Selang
5. Jabatan : anggota

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Desember 2015

Narasumber

  
Bini Raka P.

## **SURAT KETERANGAN NARASUMBER**

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : MIA PUSPITA ANGGRAEMI
2. Umur : 21 TAHUN
3. Pekerjaan : MAHASISWA
4. Alamat : JL. MATAILAM - YOGYAKARTA
5. Jabatan : ANGGOTA

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars* Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 DESEMBER 2015

Narasumber



MIA...PUSPITA...ANGGRAEMI

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : APRIL HARYANTO
2. Umur : 29 TAHUN
3. Pekerjaan : MAHASISWA / COACH
4. Alamat : AMIBAR BINANGUN TIRTONIRMULU KASIHAN BANTUL
5. Jabatan : ANGGOTA SENIOR

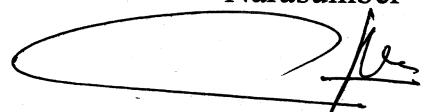
Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars* Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 DESEMBER 2015

Narasumber



.....APRI HARYANTO.....

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : Bernadetta Agustine P.
2. Umur : 21 tahun
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Banguntapan - Bantul
5. Jabatan : Anggota

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Desember 2015

Narasumber



Bernadetta Agustine P.

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : Berlian Nursakti Wardhani
2. Umur : 23
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Teboran, BKF V 524 RT 18
5. Jabatan : Anggota Senior

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Desember 2015

Narasumber

  
(Berlian Nursakti W)

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : ARLITA Rian
2. Umur : 25 tahun
3. Pekerjaan : Pelatih
4. Alamat : Patukan ambar ketawang gomping
5. Jabatan : Anggota senior

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Desember 2015

Narasumber



.....ARLITA Rian.....

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : ALOYSIUS TITUS
2. Umur : 22
3. Pekerjaan : MAHASISWA
4. Alamat : TAMANSISWA
5. Jabatan : ANGGOTA

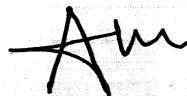
Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 DESEMBER 2015

Narasumber



ALOYSIUS TITUS

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : Faisal Risqi Putranto
2. Umur : 22 tahun
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Sambiroto, Purwomartani, Kalasan, Sleman
5. Jabatan : Co. Captain

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Desember 2015

Narasumber



Faisal Risqi Putranto

## **SURAT KETERANGAN NARASUMBER**

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : Nurul Fadilla Budiana
2. Umur : 19 tahun
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Jl. Adisucipto 8, Maguwoharjo, Depok, Sleman
5. Jabatan : Sekretaris /Flash All Star

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars* Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Desember 2015

Narasumber



Nurul Fadilla Budiana

## **SURAT KETERANGAN NARASUMBER**

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : SERBIANUS EUDES FILIO
2. Umur : 24 tahun
3. Pekerjaan : PELATIH
4. Alamat : JI.M.T. HARYONO .17, KUMENDAMAN MJ II /394
5. Jabatan : ANGGOTA SENIOR

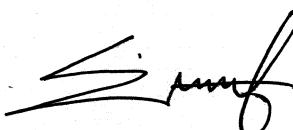
Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars Yogyakarta* dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Desember 2015

Narasumber



...SERBIANUS EUDES F...

## SURAT KETERANGAN NARASUMBER

Yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama : Hieronymus Daniel Aji Sukmono
2. Umur : 22
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Suryowijayan
5. Jabatan : Captain

Menyatakan benar bahwa ini :

1. Nama : Esty Rianing Tyas
2. NIM : 10209244008
3. Jurusan : Pendidikan Seni Tari
4. Fakultas : Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan wawancara untuk keperluan penulisan skripsi tentang Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Pengembangan Gerak pada Komunitas *Cheerleader Flash All Stars* Yogyakarta dan Relevansinya dengan Penari. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Desember 2015

Narasumber



Hieronymus Daniel Aji S