

**STRATEGI PEMBELAJARAN OLAH TUBUH  
DI MILA ART DANCE SCHOOL**

**SKRIPSI**

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



oleh:  
**Karima Falastin**  
NIM 12209241017

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

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul *Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School* ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 13 Oktober 2016  
Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to read "M. Marwanto".

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

Yogyakarta, 13 Oktober 2016  
Pembimbing II

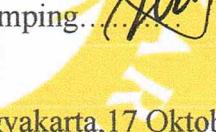
A handwritten signature in black ink, appearing to read "Tri Wahyuni".

Tri Wahyuni, M.Pd.  
NIP 19600825 198609 2 001

## PENGESAHAN

Skripsi berjudul Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 17 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Kuswarsantyo, M.Hum	Ketua Pengaji		24/10 2016
Tri Wahyuni, M.Pd	Sekertaris Pengaji		24/10 2016
Drs. Supriyadi hasta Nugroho, M.Sn	Pengaji Utama		21/10 2016
Drs. Marwanto, M.hum	Pengaji Pendamping		24/10 2016

Yogyakarta, 17 Oktober 2016  
Fakultas Bahasa dan Seni  
Universitas Negeri Yogyakarta



Dr. Widyastuti Purbani, M.A.  
19610524 199001 2 001

## **PERNYATAAN**

Nama : Karima Falastin

NIM : 12209241017

Jurusan : Pendidikan Seni Tari

Fakultas : Bahasa dan Seni (FBS) Universitas Negeri  
Yogyakarta

Menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya ilmiah atau pendapat berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tentu saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya tanggungjawab saya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2016

Penulis



Karima Falastin

NIM. 12209241017

## MOTTO

- » *Tidak ada pekerjaan yang sia-sia selama kita ikhlas*
- » *Hanya doa yang mampu mengalahkan takdir..maka dekatilah ALLAH*
- » *Berprasangka baiklah pada Tuhan, maka ia akan memberikan yang terbaik bagimu*

## **PERSEMBAHAN**

- ♥ Ibu Siti Asiyah, Bapak Purwantoro dan Adikku Diqi tersayang yang menjadi semangat untuk selalu berkerja dan berkarya, terimakasih dukungan, doa, kasihsayang serta kelapangan dada menerima semua kekuranganku.
- ♥ Om Likin, Bulek Nunung, Zaqia dan Alfan yang selalu membantu selama kuliah di UNY.
- ♥ Bapak Suwarno, Umak, mbak Uul, Masalit, Mas Hana, Mbah serta keluargaku yang selalu mendoaakan agar aku sukses.
- ♥ Cahyo Dwi Laksono yang senantiasa membantu dalam setiap kesulitanku terlebih disaat Koreo 3 dan penelitian skripsi ini.
- ♥ Mila Rosinta Totoatmojo, Ayu Permatasari, anggota Mila Art Dance dan teman-teman kelas Olah tubuh angkatan ke-2 sebagai narasumber dalam penelitian ini.
- ♥ Sahabatku Ajeng, Ovi, Eka, Hape, Pepong, Nelsa, Hafida, Wulan dan Selly yang selalu mendukung demi terselesainya skripsi ini dan menjadi sahabat yang baik selama kuliah.
- ♥ Adik tingkatku yang gak begitu sopan Muhamar, Tasya, Peny, Dany dan Aul yang selalu menyemangati agar segera wisuda serta menjadi keluarga baru dalam menari.
- ♥ Teman-teman Kontrakkan Idaman Sulis, Nuning dan Stefi yang menjadi teman hidup seatap selama kuliah.
- ♥ Teman-teman PST 2012 yang selalu di hati dan memberikan energi positif untuk menjadi orang yang lebih baik lagi, semua hal yang telah kita lalui akan menjadi cerita yang indah untuk penerusku nanti.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis panjatkan atas semua kemudahan dan nikmat berkah yang telah Allah SWT berikan sehingga penyusunan karya ilmiah ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Karya ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Seni Tari di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari karya ilmiah ini terwujud tidak terlepas dari dukungan dan bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan FBS Universitas Negeri Yogyakarta Ibu Dr. Widyastuti, M.A. yang telah memberi izin penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Seni Tari FBS UNY Bapak Dr. Kuswarsantyo, M.Hum. yang telah membantu dalam proses akademik.
3. Bapak Drs. Marwanto, M.Hum, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membantu dalam penelitian ini dengan membimbing, mengarahkan serta mendukung demi selesainya karya ilmiah ini.
4. Ibu Trie Wahyuni, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah membantu dalam penelitian ini dengan membimbing, mengarahkan serta mendukung demi selesainya karya ilmiah ini.
5. Mila Rosinta Totoatmojo S.Sn, selaku pimpinan Mila Art Dance School.

6. Ayu Permatasari S.Sn, selaku pelatih dan siswa kelas Olah Tubuh angkatan ke-2 di Mila Art Dance School.
7. Berbagai pihak yang tidak dapat debutkan satu persatu, semoga Allah SWT selalu memberikan kebaikan dalam hidup dan mendapat pahala.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan. Kritik dan saran sangat diharapkan demi memajukan dan perbaikan agar dapat menjadi sempurna. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 13 Oktober 2016

Penulis



Karima Falastin

NIM. 12209241017

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	2
C. Batasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II. KAJIAN TEORI.....	5
A. Deskripsi Teori.....	5
1. Pengertian Strategi Pembelajaran .....	5
2. Olah Tubuh .....	7

3. Sanggar Tari .....	15
4. Mila Art Dance School .....	17
B.. Kerangka Berfikir .....	20
C. Penelitian yang Relevan.....	22
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	24
A. Pendekatan Penelitian .....	24
B. Setting Penelitian .....	25
C. Objek Penelitian.....	25
D. Subjek Penelitian.....	25
E. Jadwal Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data .....	26
1. Observasi.....	26
2. Interview .....	27
3. Dokumentasi .....	28
G. Teknik Analisis Data.....	28
1. Reduksi Data.....	29
2. Deskripsi Data.....	29
3. Pengambilan Kesimpulan .....	29
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	30
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	30
B. Sejarah Sanggar .....	32
C. Strategi Pembelajaran Olah Tubuh MADS .....	36
1. Level I.....	36
2. Level II .....	50
3. Level III .....	60
4. Level IV .....	63
5. Level V .....	66

BAB V. PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN.....	73

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1: Prosedur Kerangka Berfikir .....	22
Gambar 2: Lokasi MADS .....	30
Gambar 3: RuangKelas Lt.2.....	31
Gambar 4: Pengajar menjelaskan materi di pertemuan pertama.....	38
Gambar 5: Pengajar memberikan contoh pemanasan peregangan otot kaki.....	42
Gambar 6: Menahan nafas pada rongga dada dalam Pernafasan Dada .	43
Gambar 7: Siswa belajar pernafasan perut dibantu pengajar .....	44
Gambar 8: Siswa mencoba gerak dengan pengaturan tarik nafas yang telah disepakati .....	46
Gambar 9: Pengajar mengecek sakrum yang dilakukan oleh siswa ....	47
Gambar 10: Siswa mencoba gerak keseimbangan dengan sistem sakrum.....	48
Gambar 11: Siswa mempraktikkan pemanasan .....	48
Gambar 12: Siswa diberigerakan untuk mengaplikasikan pengolahan nafas yang dipelajari .....	49
Gambar 13: Siswa mempraktikkan gerak Cium Lutut.....	51
Gambar 14: Siswa mempraktikkan Sikap Lilin .....	51
Gambar 15: Siswa mengambil ancang-ancang Roll Depan.....	52
Gambar 16: Siswa mempraktikkan gerak Berputar .....	53
Gambar17: Siswa mempraktikkan Loncat .....	54
Gambar 18: Siswa mempraktikkan Kayang.....	54

Gambar 19: Siswa mempraktikkan <i>Kick</i> .....	55
Gambar 20: Siswa mempraktikkan Roll Belakang .....	56
Gambar 21: Siswa saling membantu mampelajari <i>Hand Stand</i> .....	56
Gambar 22: Siswa sedang mempraktikkan Berguling.....	57
Gambar 23: Siswa sedang mempraktikkan Meroda .....	57
Gambar 24: Siswa sedang mempraktikkan Split .....	58
Gambar 25: Siswa sedang berpose dalam gerak yang telah dipelajari .	59
Gambar 26: Siswa sedang menonton karya gerak tari kontemporer ... .	61
Gambar27 : Persiapan Kelompok 1 untuk pementasan ujian kenaikankelas .....	81
Gambar28 : Persiapan Kelompok 2 untuk pementasan ujian kenaikankelas .....	81
Gambar 29: Persiapan Kelompok 3 untuk pementasan ujian kenaikankelas .....	82
Gambar 30: Pose seluruh siswa angkatan ke-2 setelah pementasan ujian kenaikankelas .....	82
Gambar 31: Sanggar Gar-dance Story (Lampung) sedang mengikuti . workshopOlahTubuh.....	83
Gambar 32: Dimas Diajeng Sleman sedang mengikuti workshop Olah Tubuh .....	83
Gambar 33: Penggiat seni dari Kalimantan sedang mengikuti workshop OlahTubuh.....	84
Gambar 34: Komunitas Akademi Berbagi (Akber) Jogjakarta	

sedang mengikuti workshop Olah Tubuh .....	84
Gambar 35: Wawancara peneliti bersama narasumber	
Sekaligus pemilik MADS .....	85
Gambar 36: Pengajar kelas Olah Tubuh tingkat dasar MADS .....	85

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1: Pedoman Observasi.....	79
Tabel 2: Pedoman Wawancara.....	81
Tabel 3: Kurikulum Kelas Olah Tubuh di MADS .....	89

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1: Glosarium .....	77
Lampiran 2: Pedoman Observasi .....	79
Lampiran 3: Pedoman Wawancara .....	80
Lampiran 4: Pedoman Dokumentasi.....	83
Lampiran 5: Dokumentasi Ujian Kelas Olah Tubuh Angkatan Ke-2..	84
Lampiran 6: Dokumentasi Workshop Olah Tubuh .....	86
Lampiran 7: Dokumentasi Narasumber dan Peneliti .....	88
Lampiran 8: Kurikulum Kelas Olah Tubuh di MADS .....	89
Lampiran 9: Surat Keterangan .....	96

## **STRATEGI PEMBELAJARAN OLAH TUBUH DI**

### **MILA ART DANCE SCHOOL**

**Oleh:**

**Karima Falastin**

**NIM 12209241017**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dilaksanakan di Mila Art Dance School terletak di Jl. Manggis No. 79 Gaten, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta pada pertengahan Januari 2016 sampai dengan 28 Mei 2016. Data diperoleh dengan observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui tahap-tahap: reduksi data, deskripsi data, dan pengambilan kesimpulan. Uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School tersistem dan terstruktur dengan pengalaman-pengalaman pengajar yang telah mendalami pembelajaran tari sebelumnya. Maka ditemukanlah sistem pengaturan nafas dengan metode MADS sendiri. (2) Dasar menjadi penari yang baik menurut MADS adalah pengaturan nafas (pernafasan dada dan perut) menjaga sakrum, latihan dengan konstan dan pemanfaatan waktu. Hal tersebut dimaksudkan agar tubuh menjadi rileks sehingga memudahkan dalam bergerak serta mengurangi cidera otot.

Kata Kunci: **Strategi Pembelajaran, Olah Tubuh, Mila Art Dance School**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Tubuh merupakan ciptaan Tuhan yang dianugerahkan kepada manusia agar dijaga dan dimanfaatkan sebaik-baiknya. Dengan tubuh manusia dapat dengan mudah melakukan banyak aktivitas. Tubuh merupakan alat untuk mengapresiasi berbagai hal di antaranya adalah bekerja, berolahraga, makan, beristirahat, bernyanyi dan menari. Menari merupakan cara tubuh agar dapat mengekspresikan apa yang diinginkan oleh pemiliknya melalui seni.

Menari dapat dipertajam dengan mengikuti sanggar atau belajar secara otodidak. Tari sendiri dikembangkan menjadi sebuah pembelajaran formal yang dapat ditemui di jenjang pendidikan SD, SMP, SMA maupun tingkat Universitas. Kendatipun hanya menjadi ekstrakurikuler di sekolah, pemerintah tetap memasukkan tari sebagai budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan oleh peserta didik sebagai bentuk penghargaan akan leluhur. Sedangkan melalui non formal, banyak sanggar yang sudah berkembang di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu : Saraswati, Pradnya Widya, Kembang Sore, Pudjo Kusuman, Kembang Sakura, Siswa Among Bekso, Padepokan Bagong Kassudihardja, Irama Tjitra, Mila Art Dance dan Bale Condroradono, dan sebagainya.

Banyak sanggar yang mengajarkan tari kreasi dan klasik tradisional. Namun seiring perkembangan zaman sebagian sanggar mengembangkan

pembelajaran tari menjadi lebih modern, diantaranya yaitu kelas *Hip-Hop*, *Line Dance*, Olah Tubuh dan sebagainya. Dari berbagai sanggar tari yang berkembang di Yogyakarta, Mila *Art Dance School* (MADS) merupakan salah satu sanggar yang mengajarkan dasar-dasar gerak mengolah tubuh.

*Mila Art Dance School* dikenal sebagai sanggar baru, setiap 5 bulan sekali mengadakan pementasan penilaian hasil berlatih dari berbagai jenis kelas tari yang diajarkan kepada peserta didik. Dari pengalaman peneliti ketika menjadi anggota MAD, di dalam kelas tari (kreasi) terdapat beberapa siswa yang tidak memiliki dasar tari sebelumnya dapat menari dengan lentur serta lebih peka terhadap respon gerak. Setelah ditelusuri ternyata siswa tersebut mengikuti kelas Olah Tubuh. Dibandingkan dengan sanggar lain yang menerapkan dengan kelas yang sama, siswa yang diamati memiliki lebih banyak perubahan pada tubuh ketika mengikuti Olah Tubuh di MADS. Oleh karena itu penulis tertarik memilih *Mila Art Dance School* sebagai objek penelitian untuk mengetahui bagaimana strategi pembelajaran olah tubuh di sanggar MADS.

## B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Strategi pembelajaran tari di *Mila Art Dance School*.
2. Strategi pembelajaran olah tubuh di *Mila Art Dance School*.
3. Kurikulum, sarana dan prasarana di *Mila Art Dance School*.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang muncul, pembahasan penelitian harus difokuskan, sehingga perlu dibatasi. Dengan demikian, masalah dalam penelitian ini akan dibatasi pada “Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School*. ”

### D. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimanakah strategi pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School* ? ”

### E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka dapat ditentukan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi pembelajaran olah tubuh di Mila *Art Dance School*.

### F. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana membentuk tubuh yang baik saat menari melalui Olah Tubuh dengan menggunakan teknik pernafasan di MADS.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Mahasiswa ialah dapat memberikan pengetahuan tentang pembelajaran baru mengenai pembelajaran olah tubuh bagi pemula yang menekuni bidang tari.
- b. Manfaat bagi Sanggar ialah menjadi arsip dokumentasi pembelajaran Olah Tubuh sehingga dapat dimanfaatkan untuk pengajar sebagai patokan sistem belajar-mengajar, serta memotivasi murid agar lebih giat menari dan ikut berpartisipasi dalam mengembangkan seni tari di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- c. Manfaat bagi Jurusan Pendidikan Seni Tari FBS UNY ialah dapat dijadikan tempat apresiasi terhadap pembelajaran dan pengembangan seni tari di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- d. Manfaat bagi Dinas Kebudayaan dan Pariwisata setempat untuk tetap memberikan fasilitas dan mengakui keberadaannya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Strategi Pembelajaran**

Proses belajar mengajar merupakan bagian terpenting dalam proses pendidikan yang didalamnya terdapat guru sebagai pengajar dan siswa yang sedang belajar. Usman (2002:4) mengatakan bahwa proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung melalui hubungan edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Sukewi (1993 : 19) bahwa Proses belajar mengajar terdapat komponen yang saling terkait meliputi tujuan pengajaran, guru, siswa, bahan pelajaran, metode pengajaran dan alat media edukasi. Strategi pembelajaran merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi belajar mengajar. Tidak hanya itu, strategi pembelajaran juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain guru, siswa, materi pelajaran, tujuan pelajaran, fasilitas, tujuan pengajaran, juga sarana dan prasarana.

Hamdani (2011:19) menyatakan bahwa, “Strategi diartikan sebagai suatu susunan, pendekatan, atau kaidah-kaidah untuk mencapai suatu tujuan dengan menggunakan tenaga, waktu, serta kemudahan secara optimal”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 1340) “Strategi adalah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus (yang diinginkan)”.

Apabila ditarik kesimpulan dari kedua pernyataan tersebut, strategi adalah upaya yang dilakukan dalam mewujudkan suatu tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan cara-cara berbeda sesuai dengan apa yang dimaksudkan baik oleh si pemilik tujuan itu sendiri. Strategi pembelajaran menunjukkan apa yang diajarkan dan dipelajari oleh murid di sebuah tempat. Tempat yang dimaksud ialah sebuah sanggar yang berkembang di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu Mila *Art Dance School*. Dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana strategi pembelajaran murid kelas Olah Tubuh yang diajarkan didalamnya.

Menurut Sugandi (2004:9) “Pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajarinya sesuai dengan minat dan kemampuannya”. Adapun Darsono dkk (2000: 24) mendefinisikan “Pembelajaran sebagai cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpikir agar mengenal dan memahami sesuatu yang sedang dipelajari”. Ini berarti pembelajaran diartikan sebagai kesempatan untuk siswa dalam memberikan gagasan dan memahami pelajaran sesuai dengan apa yang diketahuinya. Pembelajaran mengungkapkan tentang rangkaian pendidikan yang ada di kelas Olah Tubuh di MADS. Kelas Olah tubuh itu sendiri dibagi menjadi tiga bagian, yaitu Olah Tubuh tingkat Dasar, Medium, dan Tinggi. Penelitian strategi pembelajaran ini dilakukan di kelas Olah Tubuh tingkat Dasar.

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran adalah susunan perencanaan yang digunakan oleh guru dalam

mengembangkan potensi murid untuk mencapai tujuan tertentu. Pernyataan tersebut hampir sama dengan yang dikemukakan oleh J.R. David dalam Wina Sanjaya (2006:126) dimana strategi pembelajaran diartikan sebagai “Perencanaan yang berisi tentang rangkaian yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Objek dalam kaitan ini ialah Mila *Art Dance School* yang telah mengembangkan kelas Olah tubuh secara fokus dalam upaya meningkatkan gerak dengan materi pembelajaran terinspirasi dari pengembangan gerak Yoga dan teknik pernafasan.

## **2. Olah Tubuh**

Olah tubuh merupakan perlakuan sederhana terhadap raga manusia agar mendapatkan hal yang dibutuhkan badan yaitu kesehatan dan kebahagiaan. Tubuh merupakan akses dalam menyampaikan gagasan secara estetik agar dapat diketahui. Dengan gerakan liukan tubuh dapat memaknai setiap instrument gerak dalam tari. Tubuh merupakan hal utama dalam tujuan koreografi, maka tubuh bersifat substansial (Hidajat 2011:1). Santoso (2010:1) menyatakan bahwa:

“Mengolah tubuh adalah tindakan, kegiatan menyiapkan dwi tunggal tubuh dan jiwa, sehingga mencapai sesuatu tujuan yang telah ditetapkan. Mengolah yang dimaksud adalah suatu perbuatan, suatu kegiatan dengan sengaja menjadikan tubuh yang belum mampu melakukan sesuatu perbuatan atau kegiatan fisik menjadi mampu untuk melakukan suatu perbuatan atau kegiatan atau tubuh yang belum siap menjadi siap untuk dipergunakan dalam suatu kegiatan fisik.”

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa mengolah tubuh merupakan keharusan untuk melatih fisik maupun mental. Tujuan dan manfaat olah tubuh (Santoso, 2010:2) yaitu a) Melatih tubuh untuk

mempersiapkan organ-organ dan otot-otot tubuh agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik, b) Meningkatkan kondisi fisik/kesegaran jasmani, c) Meningkatkan kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi penari, d) Meningkatkan kemampuan dari organ-organ dan otot-otot tubuh secara menyeluruh, e) Meningkatkan kemampuan dan memelihara kondisi fisik serta mencegah terjadinya cidera, f) Bagi orang yang memiliki kelemahan-kelemahan otot latihan olah tubuh dapat membantu sebagai usaha penguatan otot-otot tubuh.

Menguatkan otot-otot tubuh merupakan tujuan utama dalam olah tubuh itu sendiri. Unsur yang sangat penting dalam olah tubuh merupakan kekuatan, karena kekuatan merupakan daya penghubung untuk menggerakkan dan menghindari cidera. Dalam buku Tes dan Pengukuran Dalam Olah Raga, Albertus dkk (2015:119) mengemukakan bahwa “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen fisik yang lain misalnya *power* dan kelincahan kecepatan”. Dengan demikian, kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan usaha yang maksimal.

Santoso (2010:4) juga menjelaskan Metode latihan olah tubuh dibagi menjadi 3 bagian yaitu Latihan Pendahuluan (Pemanasan), Latihan Inti dan Latihan Penutup (Penenangan).

**a. Latihan Pendahuluan (Pemanasan)**

**b. Latihan Inti**, terdiri dari:

1) Normalisasi

Bertujuan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan ringan seperti: kaku pada persendian, kelemahan otot perut dan otot punggung, dan ketegangan yang terlalu besar pada otot-otot sehingga gerakan menjadi kaku. Normalisasi terdiri dari latihan-latihan:

a) Pelemasan

Latihan pelemasan dilakukan dengan melakukan gerakan yang luas dalam segala arah menurut kemungkinan gerak pada setiap persendian. Hal ini dilakukan untuk menghilangkankekakuan pada persendian terutama sendi bahu, panggul, lutut, pergelangan tangan dan kaki, pinggang dan leher. Latihan pelemasan terdiri dari: gerakan memutar (gerakan membentuk kerucut pada persendian), gerakan mengayun dan gerakan memutar silang.

b) Latihan Penguluran

Latihan ini dilakukan untuk menambah kemungkinan tertentu, misalnya latihan berusaha mencium lutut dengan kaki lurus. Cara melakukan latihan penguluran ialah: harus dilakukan secara berulang-ulang, perangsang jangan terlalu kuat (terlalu dipaksa) dan lambat laun perangsang ditambah

karena ambang perangsang bertambah juga. Misalnya mencium lutut tidak sekali tetapi setelah berkali –kali baru dapat mencium lutut secara sempurna.

c) Penguatan

Latihan ini terutama digunakan untuk menguatkan otot-otot perut dan otot-otot punggung. Cara melakukan latihan penguatan ialah beban latihan lambat laun ditambah dan latihan untuk mencapai penguatan tertentu harus dengan jangka waktu tertentu. Jumlah latihan pengulangan pada awalnya tidak perlu banyak, tetapi lambat laun pengulangan ditambah sehingga mencapai jumlah ulangan maksimum.

d) Pelepasan

Latihan ini terutama digunakan untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan pada otot dan mendapatkan otot yang baik. Latihan pelepasan misalnya: berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas, didahului dengan kontraksi otot yang sedikit lalu bungkukkan badan kedepan sedikit, dengan gaya berat badan yang ada lepaskan gerakan sehingga badan membungkuk kedalam, kedua lengan turun lurus kebawah hingga menyentuh lantai.

## 2) Pembentukan Gerak

Bertujuan untuk memperbaiki cara-cara gerak yang baik, gerak dalam pekerjaan rumah, gerak sehari-hari, maupun gerak dalam olah tubuh itu sendiri. Menurut fungsinya pembentukan gerak dapat dibedakan menjadi:

- a) Gerak untuk kekuatan otot. Misalnya latihan menggantung, memanjang, menarik, mendorong, menumpu dan sebagainya.
- b) Gerak untuk kecepatan. Misalnya lari cepat, bentuk-bentuk permainan, pertandingan dan perlombaan.
- c) Gerak mendadak. Misalnya melompat, melempar dan memukul.
- d) Gerak yang membutuhkan daya tahan lama. Misalnya lari, jalan jauh, serta latihan keseimbangan.

## 3) Pembentukan dan Peningkatan Kondisi Fisik

Salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan kemampuan fisik seseorang, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan kemampuan prestasi. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi.

## 4) Pembentukan dan Peningkatan Kualitas Gerak

Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Unsur-unsur gerak yaitu:

- a) Bentuk (rumit dan sederhananya gerak)
- b) Volume (luas dan sempitnya gerak)
- c) Tekanan (keras dan lemahnya gerak)
- d) Tempo (cepat dan lambatnya gerak)

5) Seni Gerak

Seperti dalam jurus (kata) dalam karate dan senam dalam sirkus adalah merupakan seni gerak. Karena selain prestasi ketangkasan juga terdapat keindahan gerak.

**c. Latihan Penutup (Penenangan).**

Sumber materi di dalam pelatihan olah tubuh yang diajarkan di Mila Art *Dance School* tidak hanya didapatkan melalui gerak olah raga saja tetapi terdapat juga ilmu yoga. Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (*holistic*) yang terbentuk dari kebudayaan India Kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Agar tubuh dapat beroperasi dengan baik serta seimbang maka harus menjaga emosi, akal dan pikiran (Sindhu 2015:30). Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran.

Dalam sistem pembelajaran olah tubuh di Mila Art *Dance School*, hal utama yang harus dipelajari oleh siswa ialah pengaturan teknik pernapasan. Syaifuddin (2011:143) menjelaskan bahwa:

“Pernapasan atau respirasi adalah suatu peristiwa tubuh kekurangan oksigen ( $O_2$ ) kemudian oksigen yang berada diluar tubuh dihirup (inspirasi) melalui organ-organ pernapasan, dan pada keadaan tertentu bila tubuh kelebihan karbondioksida ( $CO_2$ ) maka tubuh berusaha untuk mengeluarkannya dari dalam tubuh dengan cara menghembuskan napas (ekspirasi) sehingga terjadi suatu keseimbangan antara oksigen dan karbondioksida dalam tubuh.”

Saluran pernapasan manusia menurut Samsudin dan Sesilia (2013:5-7)

dibagi menjadi dua yaitu saluran pernapasan atas dan saluran pernapasan bawah.

a) Saluran Pernapasan Atas

Jalan dan struktur utama saluran pernapasan bagian atas adalah hidung atau *nostril*, rongga hidung, mulut, tenggorokan (*faring*) dan kotak suara (*laring*).

Ketika bernapas melalui hidung atau mulut, udara “disaring” melalui garis pertahanan yang alami yang melindungi saluran penyakit dan iritasi. Bulu hidung (*vibrissae*) di pintu nostril menahan partikel-partikel debu yang besar agar tidak terhirup, dilapisi oleh suatu selaput lendir. Lendir memerangkap partikel-partikel kecil seperti serbuk atau asap.

Udara yang dihirup dibasahi, dihangatkan, dan dibersihkan oleh epitel hidung (jaringan yang melapisi rongga hidung), yang menutupi tulang turbinat (*conchae*) di rongga hidung. Epitel hidung meningkatkan aliran darah yang membantu menghangatkan udara yang berada di hidung.

*Faring* (hulu tenggorokan) adalah suatu pembuluh otot yang berbentuk terowongan, dengan panjang sekitar 5 inci, yang menghubungkan rongga hidung dan rongga mulut ke *laring* (pangkal tenggorokan).

*Laring* membentuk jalan masuk ke sistem pernapasan bawah. Dengan bantuan *epiglotis* (penutup berbentuk daun), laring mencegah masuknya makanan atau cairan ke saluran pernapasan bawah saat menelan. Dua pasang jaringan ikat yang kuat dan meregang di sepanjang laring bergetar untuk memproduksi suara saat kita berbicara atau bernyanyi.

b) Saluran Pernapasan Bawah

Jalur dan struktur utama saluran pernapasan bagian bawah adalah batang tenggorokan (*trachea*) dan struktur di dalam paru-paru: *bronkus*, *bronkiolus*, serta *alveolus*.

Setelah udara yang terhirup bergerak melalui *laring*, maka udara akan sampai ke *trachea*. Trachea adalah suatu pembuluh kaku dan berotot, dengan panjang sekitar 4,5 inci dan lebar 1 inci. Cincin tulang rawan berbentuk C (yang melekat di dinding *trachea*) membuat trachea kaku dan membuatnya bisa terbuka sepanjang waktu. Aliran udara ke dalam dari *trachea* kemudian terbagi menuju kedua *bronkus*. Satu *bronkus* menuju ke paru kanan, dan satu lagi ke paru kiri. *Bronkus* juga memiliki cincin tulang rawan berbentuk C seperti *trachea*.

Di bagian dalam paru-paru, setiap *bronkus* terbagi menjadi *bronkus sekunder* dan *bronkus tersier*, yang terus membentuk cabang berupa jalan udara berukuran kecil, atau disebut *bronkiolus*. Tidak ada tulang rawan di dalam *bronkiolus*. *Bronkiolus* berakhir di kantong-kantong udara yang disebut *alveolus*. *Alveolus* disatukan menjadi beberapa gugus untuk membentuk kantong-kantong *alveolus*. Di permukaan setiap *alveolus*, ada

suatu jaringan *kapiler* yang mengangkut darah yang datang dari urat darah di bagian tubuh lainnya. Di sini, terjadi pertukaran gas *karbon dioksida* dari darah ditukar dengan *oksigen* dari *alveolus*. Setelah darah dibersihkan dari *oksigen*, maka darah akan masuk ke jantung (yang juga terdapat di dalam rongga dada). Di dalam jantung, darah akan dipompa keluar dari jaringan tubuh dan *ekstremitas*. Saat Anda menarik napas keluar, *karbon dioksida* dikeluarkan dari dalam tubuh.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bernafas merupakan hal baik yang dapat melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Oleh karena itu mengajarkan pengaturan pernapasan secara dini kepada murid diharapkan dapat mengontrol ketahanan tubuh dari dalam, sehingga dapat di terapkan ke gerakan olah tubuh. Karena dengan dasar pernapasan yang diajarkan, murid dapat mengaplikasikan kedalam setiap materi gerak yang diajarkan. Serta memberi manfaat kepada tubuh yaitu menjadi lebih seimbang dan ketahanan dalam bergerak dapat lebih lama dari sebelum diajarkan pengaturan pernapasan.

### **3. Sanggar Tari**

Sanggar merupakan tempat mendidik keterampilan anak yang diselenggarakan sesuai dengan metode lembaga itu sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:994) sanggar ialah: 1). Tempat pemujaan yang terletak di pekarangan rumah, 2). Tempat kegiatan seni (tari, musik, lukis, dll). Dengan adanya sanggar, maka keterampilan anak dapat lebih terarah. Tidak hanya itu, sanggar juga dapat melatih keberanian anak, belajar

bersosialisasi, membangun kepercayaan diri, disiplin, konsisten dalam aktifitas, serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk melatih mental anak. Anak yang sejak dini diajarkan untuk mengikuti beberapa kegiatan positif secara otomatis mampu melatih sensor motorik dan kinerja tubuh, sehingga di kemudian hari anak diharapkan dapat melakukan banyak pekerjaan ketika sudah dewasa.

Dari berbagai karya seni, yang memerlukan perpaduan rasa, gerak, irama, ketepatan, kecepatan dan tubuh ialah Tari. Tari menurut Bagong Kusudiharjo (1981:16) adalah “Keindahan bentuk dari anggota badan manusia yang bergerak, berirama dan berjiwa harmonis.” Sedangkan menurut Curt Sach (1:2009) dalam Kusnadi “Tari adalah gerak yang ritmis”. Gerak ritmis yang dimaksud ialah gerak manusia yang sudah terolah tempo dan dinamikanya. Dari kedua pernyataan mengenai pengertian tari diatas dapat disimpulkan bahwa hal utama dalam menari merupakan gerak. Oleh karena itu, seseorang dapat dikatakan menari apabila ia menggerakkan badan atau tubuh untuk menggambarkan apa yang diinginkan oleh penari itu sendiri.

Sanggar tari merupakan lembaga nonformal mandiri yang didirikan oleh personal dengan sistem pembelajaran yang dibuat oleh pemimpin dan kepengurusan sanggar. Perkembangan sanggar tari ditentukan oleh minat masyarakat dalam menari. Dewasa ini, banyak sanggar yang berkembang di berbagai daerah. Oleh karena itu, dalam mendirikan sanggar pengurus harus mengetahui kebutuhan dan minat masyarakat agar sanggar dapat terus berkembang. Dengan memperkerjakan pengajar yang memiliki potensi dan

keahlian sesuai dengan keahlian tari masing-masing. Contohnya tari tradisi yaitu tari gaya Jawa, Sumatera, Kalimantan, Papua, tari tradisional kreasi, dan lain-lain. Contoh tari lainnya yaitu Hip Hop, Salsa, Olah Tubuh, dll. Tidak hanya itu, sanggar juga harus didukung dengan fasilitas yang lengkap agar peserta didik agar dapat menarik minat masyarakat.

Dengan adanya sanggar tari maka kebudayaan dalam negeri akan terus terjaga dan tetap lestari. “Kebudayaan adalah salah satu konteks yang sangat penting dalam pendidikan, sangat penting dalam rangka membentuk atmosfir akademik. Sedangkan ilmu Kebudayaan adalah ilmu pengetahuan yang dapat memberikan pencerahan dalam rangka menemukan model-model reproduksi kebudayaan bagi martabat manusia, kemakmuran dan keamanan, kesejahteraan serta keadilan” (Sudjarwadi, 1:2007). Dengan kesadaran dan kemajuan di era globalisasi diharapkan para pemuda mampu memahami dan mengembangkan konteks sosial dan konteks budaya terutama karya seni.

#### **4. Mila Art Dance School**

*Mila Art Dance School* didirikan oleh para akademisi dan praktisi tari professional dan berpengalaman. Berdiri sejak awal tahun 2015, MADS lahir sebagai lembaga kursus tari pertama di Yogyakarta yang memiliki beragam pilihan program/kelas. Dengan sistem pembelajaran efektif, tim pengajar, berkompeten, dan fasilitas memadai, MADS menjadi tempat yang ingin mendalami pengetahuan di bidang tari, baik tradisi, modern, maupun kontemporer. Didukung fasilitas lengkap dan memadai yang membuat peserta tari nyaman saat berlatih serta memberikan kesempatan mentoring dalam

memulai karir di bidang tari. Memiliki tenaga pengajar muda yang kreatif dan berprestasi di bidangnya serta siap membagi pengalaman dalam mengembangkan bakat dan potensi. Terletak di lokasi strategis yang berada di tengah kota Yogyakarta sehingga mudah ditemui dan berdekatan dengan pusat perbelanjaan, kampus serta lokasi kuliner.

Pendidikan siswa tidak terlepas dari apa yang tumbuh di dalam dirinya, pengembangan potensi merupakan tujuan dalam menemukan bakat . Bakat merupakan kemampuan lebih yang diciptakan tuhan sebagai anugerah di dalam diri anak. Perbedaan bakat yang dimiliki setiap anak berbeda-beda sesuai dengan yang diturunkan oleh kedua orangtuanya. Menurut Hamalik (2003:79) dalam bukunya yang berjudul Proses Belajar Mengajar mengemukakan bahwa:

“Pada dasarnya pertumbuhan dan perkembangan siswa tergantung pada dua unsur yang saling mempengaruhi, yakni bakat yang telah dimiliki oleh siswa sejak lahir akan tumbuh dan berkembang berkat pengaruh lingkungan, dan sebaliknya lingkungan akan lebih bermakna apabila terarah pada bakat yang telah ada, kendatipun tidak dapat ditolak tentang adanya kemungkinan di mana pertumbuhan dan perkembangan itu semata-mata hanya disebabkan oleh faktor bakat saja atau oleh lingkungan saja.”

Dalam mengembangkan bakat yang dimiliki anak, Mila *Art Dance School* menyediakan wadah bagi anak yang ingin mengembangkan kemampuannya dengan berlandaskan sistem pembelajaran yang dibuat oleh pemerintah yaitu manajemen berbasis sekolah. Manajemen adalah aktivitas-aktivitas pekerjaan yang dimiliki organisasi dalam rangka mencapai tujuan organisasi (Pidarta, 2011:1). Menurut Syamsuddin (1999) :

“Manajemen berbasis sekolah merupakan salah satu alternatif pengelolaan sekolah dalam kerangka desentralisasi dalam bidang pendidikan yang memungkinkan adanya otonomi yang luas di tingkat sekolah, partisipasi masyarakat yang tinggi agar sekolah lebih leluasa dalam mengelola sumber daya dan mengalokasikannya sesuai dengan prioritas, kebutuhan, dan potensi setempat.”

Desentralisasi sebagai konsep organisasi mengandung makna sebagai pendeklegasian atau pelimpahan kekuasaan atau wewenang dari pimpinan atau atasan ketingkat bawahan dalam organisasi. (Engkoswara dan Komariah, 2010: 295) Manajemen berbasis sekolah dilaksanakan dengan menjalankan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a) Partisipasi; Partisipasi penting untuk meningkatkan rasa memiliki, peningkatan rasa memiliki akan meningkatkan rasa tanggung jawab, dan peningkatan tanggung jawab akan meningkatkan dedikasi/kontribusi. Partisipasi adalah proses dimana *stakeholder* terlibat aktif dalam pengambilan keputusan, pembuatan kebijakan, perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan/pengevaluasian pendidikan di sekolah.
- b) Transparansi; Manajemen sekolah dilaksanakan secara trasparan, mudah diakses anggota, manajemen memberikan laporan secara kontiu sehingga *stakeholders* dapat mengetahui proses dan hasil pengambilan keputusan dan kebijakan sekolah. Manajemen pendidikan yang transparan memungkinkan tumbuhnya kepercayaan dan keyakinan *stakeholders* terhadap kewibawaan dan citra sekolah yang *good government and clean government*.

- c) Akuntabilitas; Sekolah harus mempertanggungjawabkan aktivitas penyelenggaraan sekolah yang telah dimandatkan *stakeholders* dengan melakukan manajemen sebaik mungkin.
- d) Profesionalisme; Mencapai kemandirian dengan tingkat prakarsa dan kreativitas yang tinggi memerlukan profesionalisme dari semua komponen personil, baik jajaran manajemen, pendidik dan tenaga kependidikan lainnya, maupun komite sekolah.
- e) Memiliki wawasan ke depan berupa visi, misi, dan strategi ke arah pencapaian mutu pendidikan.
- f) *Sharing Authority* dalam implementasi manajemen, tidak *on the man show* tetapi berpijak pada kekuatan kerja tim yang solid.

## B. Kerangka Berfikir

Sanggar tari adalah salah satu pendidikan non formal yang dapat dipercaya untuk melatih kepenariuan anak. Sanggar ialah: 1). Tempat pemujaan yang terletak di pekarangan rumah, 2). Tempat kegiatan seni (tari, musik, lukis, dan lain-lain). Sanggar tari merupakan lembaga nonformal mandiri yang didirikan oleh personal dengan sistem pembelajaran yang dibuat oleh pemimpin dan kepengurusan sanggar . Dengan adanya sanggar, maka keterampilan anak dapat lebih terarah. Tidak hanya itu, sanggar juga dapat melatih keberanian anak, belajar bersosialisasi, membangun kepercayaan diri, disiplin, konsisten dalam aktifitas, serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk melatih mental anak.

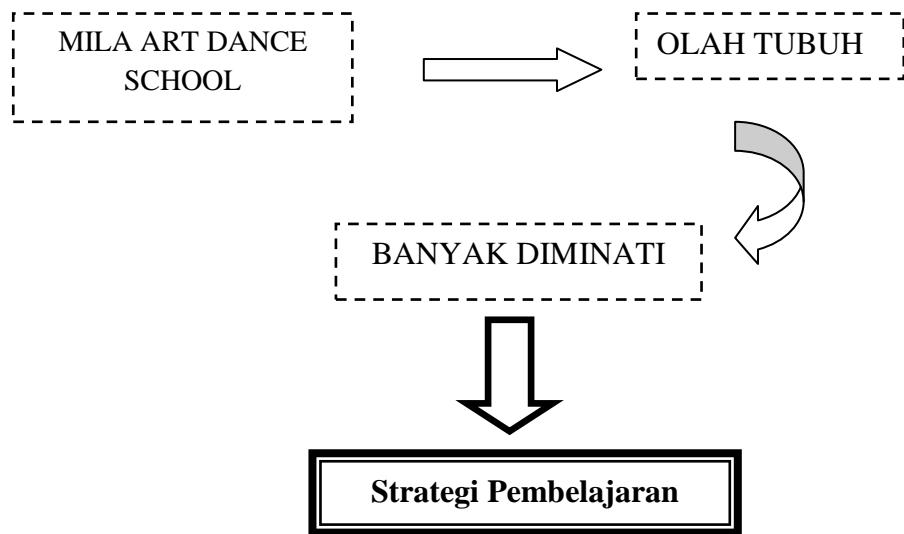
Tari adalah Keindahan bentuk dari anggota badan manusia yang bergerak, berirama dan berjiwa harmonis, keserasian antara bentuk gerak tubuh, penguasaan pangung, pendalaman karakter yang dibawakan, serta irama tari. Hal utama dalam menari merupakan gerak. Oleh karena itu, seseorang dapat dikatakan menari apabila ia menggerakkan badan atau tubuh untuk menggambarkan apa yang diinginkan oleh penari itu sendiri. Dari pengertian diatas, maka dapat diketahui hubungan atau keterikatan antara olah tubuh dengan tari. “Kita ketahui bahwa medium pokok tari adalah gerak anggota tubuh, sedangkan tubuh merupakan media pokok dari manusia melakukan gerak tari (Santoso, 2010:3)”.

Untuk membentuk sebuah tari yang indah maka diperlukan latihan agar kualitas gerak penari dapat ditampilkan dengan maksimal. Latihan dapat diaplikasikan dengan mempelajari gerak olah tubuh. Olah tubuh merupakan bentuk latihan tubuh yang menjurus pada penyiapan dan pembentukan fisik dan kualitas gerak terutama untuk penari. Dengan olah tubuh maka otot-otot akan terlatih untuk terbiasa dalam bergerak, sehingga menghindari terjadinya cidera. Seperti yang diketahui tari itu sendiri merupakan esensi gerak anggota badan, jadi olah tubuh sangat diperlukan dalam keseimbangan koordinasi gerak tubuh, kelenturan, daya tahan, serta kekuatan dalam menunjang peningkatan kualitas gerak.

Setiap pementasan tari diperlukan latihan dan persipan matang agar tercapainya gerak tari yang baik. Dengan fakta tersebut maka perlu adanya penelitian strategi pembelajaran olah tubuh. Peneliti sengaja memilih objek di

*Mila Art Dance School* sebagai panduan belajar olah tubuh karena adanya sistem pembelajaran teknik gerak yang diajarkan di sanggar tersebut melalui kelas Olah Tubuh.

Adapun visualisasi kerangka berfikir ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1: Prosedur Kerangka Berfikir

### C. Penelitian yang Relevan

Penelitian-penelitian yang ada relevansinya dengan Pembelajaran Olah Tubuh di *Mila Art Dance School*, sejauh pengamatan dan pengetahuan peneliti belum banyak dilakukan. Namun terdapat terdapat relevansinya dengan “Olah Tubuh” yaitu penelitian yang berjudul : “Penigkatan Kekuatan Daya Tahan Kaki Melalui Lompat Tali Di Kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang”, oleh Aldia Wulandari tahun 2016, Program S1 Pendidikan Seni Tari, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian

tersebut bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di kelas VIIIA SMP Negeri 12 Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari melalui lompat tali di Kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang. Hasil evaluasi siklus I adalah sebanyak 22 responden atau sebesar 68,75% telah melampaui standar keberhasilan tindakan. Hasil evaluasi siklus II seluruh responden atau sebesar 100% telah berhasil mencapai kriteria keberhasilan tindakan. Kesimpulannya, lompat tali mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan kaki saat menari peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 12 Magelang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (Sugiyono 2015:1). Peneliti disini dimaksudkan sebagai kunci, dimana teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Djam'an dan Aan (2014:25) mengatakan:

“Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang mengungkap situasi sosial tertentu dengan mendeskripsikan kenyataan dengan benar, dibentuk oleh kata-kata berdasarkan teknik pengumpulan dan analisis data yang relevan yang diperoleh dari situasi yang alamiah.”

Penelitian dilakukan dengan pergi ke lapangan dan mengamati objek serta terlibat secara intensif sampai peneliti menemukan secara utuh data yang dibutuhkan. Peneliti kualitatif yang ingin mengetahui tentang penyelenggaraan sekolah efektif, ia akan tinggal, berpartisipasi, merekam, memotret, mencatat, berkonsultasi dan melakukan dialog untuk menemukan konsep tentang sekolah efektif, langkah-langkah yang ditempuh sekolah dalam melaksanakan sekolah, kegiatan pengajar, siswa, dan sebagainya.

## B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Mila *Art Dance School*. Alamat Jl. Manggis No. 79 Gaten, Condong Catur, Depok Sleman, Yogyakarta. Sanggar tersebut merupakan sanggar yang mengajarkan dan mengembangkan seni tari yaitu Tari Sunda, Tari Sumatera, Tari Bali, Tari Kreasi MADS, Tari Kreasi Anak-anak, Yoga, Olah Tubuh, K-Pop, Salsa, *Latin Dance*, Hip-Hop, Komposisi Dasar Tari dan *Line Dance*.

## C. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Objek penelitian ini adalah Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School*. Penelitian ini difokuskan pada strategi pembelajaran Olah Tubuh di MADS.

## D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah murid angkatan ke dua di Kelas Olah Tubuh terdiri dari 9 perempuan dan 1 laki-laki. Pembelajaran di ampu oleh 2 pendidik. Masing-masing pendidik bertugas sebagai pengajar dan pengoreksi gerak murid dengan pengajaran dilakukan secara bergantian. Sedangkan personal yang terlibat dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri.

## E. Jadwal Penelitian

Pelaksanaan penelitian direncanakan memakan waktu 4 bulan yaitu dari bulan Januari hingga 28 Mei 2016 dimana pertemuan dilakukan setiap hari Jumat. Pembelajaran dilakukan selama 2 jam yaitu dari jam 19.00-21.00. Sistem pembelajaran dilakukan di Mila Art Dance School itu sendiri.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Fase terpenting dalam penelitian adalah pengumpulan data. Teknik pengumpulan data adalah cara memperoleh data untuk memecahkan masalah penelitian di lapangan oleh peneliti. Menurut Djam'an dan Aan (2014:103) "Pengumpulan data dalam penelitian ilmiah adalah prosedur yang sistematis untuk memperoleh data yang dibutuhkan." Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *observasi* (pengamatan), *interview* (wawancara) dan dokumentasi.

### 1. Observasi

Untuk mengetahui banyak tentang informasi lapangan peneliti melakukan pengamatan (observation). "Observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan (Bungin, 2008:115)."

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan partisipasi lengkap (*Complete Participation*) dimana dalam melakukan pengumpulan data, peneliti sudah terlibat sepenuhnya terhadap apa yang dilakukan sumber

data. Peneliti mengikuti kegiatan pembelajaran kelas, latihan diluar jadwal pembelajaran kelas dan mengikuti workshop yang dilakukan MADS. Jadi suasannya sudah natural, peneliti tidak terlihat melakukan penelitian. Peneliti mempelajari suatu situasi yang telah diakrabinya dan hal ini merupakan keterlibatan peneliti yang tertinggi terhadap aktivitas kehidupan yang diteliti, misalnya penari yang meneliti tari (Komariah, 1998). Melalui observasi tersebut, peneliti akan memperoleh informasi dan keterangan tentang strategi pembelajaran Olah Tubuh di sanggar Mila *Art Dance School*.

## 2. Interview

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang langsung diperoleh dari sumbernya. “Wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antar pihak penanya (*interviewer*) dengan pihak yang ditanya atau penjawab (*interviewee*) (Sudjana, 2000).” Pedoman wawancara diperlukan dalam penelitian.

Wawancara mendalam dilakukan untuk menjaring informasi dan keterangan tentang strategi pembelajaran Olah Tubuh di sanggar Mila *Art Dance School*. Wawancara dilakukan setiap sistem pembelajaran dikelas telah selesai dilaksanakan, wawancara dilakukan dengan informan yaitu: 1) Mila Rosinta Totoatmojo S.Sn., M.Sn. merupakan Pimpinan Mila *Art Dance School*, 2) Ayu Permata Sari S.Sn merupakan salah satu pelatih kelas Olah Tubuh Mila *Art Dance School*, 3) Murid kelas Olah Tubuh angkatan kedua Mila *Art Dance School*.

Pedoman wawancara digunakan untuk mengumpulkan data yang rinci dan lengkap tentang strategi pembelajaran olah tubuh di Mila *Art Dance School*.

### **3. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang berperan besar dalam penelitian. Dokumentasi dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data yang berupa dokumentasi tertulis, foto dan video. Pendokumentasian pengambilan objek menggunakan alat bantu seperti kamera, *handphone* dan *handycam*. Mengambil dokumentasi dilakukan selama sistem belajar mengajar dikelas sedang berlangsung, sehingga tidak ada dokumentasi yang terlewatkan dan mempermudah dalam penyusunan karya ilmiah ini.

## **G. Teknik Analisis Data**

Setelah data dikumpulkan, data itu perlu diolah atau dianalisis. Analisis deskriptif yang dipakai sebagai analisis isi. Analisis ini memberikan gambaran tentang data yang dianalisis. Misalnya butir-butir tes yang dipakai dalam penelitian telah memenuhi validitas, sebagian besar data telah dikonfirmasikan kepada responden dan sebagainya.

Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada data kualitatif, analisis yang digunakan ialah nonstatistik. “Analisis nonstatistik adalah data

yang memiliki sifat verbal, yaitu berupa ungkapan-ungkapan (Setyosari, 2015:248).” Data yang bersifat verbal misalnya, separuh dari subjek yang diobservasi menunjukkan rasa antusias mendengarkan ceramah; lebih dari dua pertiga responden memberikan pernyataan sangat setuju ditiadakan ujian nasional dan seterusnya.

Tahap-tahap yang digunakan untuk mencapai hasil dari pengumpulan data yang diperoleh, yakni sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Pada tahap ini, peneliti mencatat dan merangkum uraian panjang dengan maksud untuk memilih hal-hal pokok, sehingga akan diperoleh data-data yang relevan dengan topik penelitian, yaitu Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School.

b. Deskripsi Data

Deskripsi dalam penelitian ini berisi uraian objektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut tentang sistem belajar mengajar kelas Olah tubuh tingkat dasar di *Dance School*. Pendeskripsian ini menyangkut apa yang didapat melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Deskripsi data diusahakan bersifat faktual, yaitu menurut situasi dan keadaan yang sebenarnya.

c. Pengambilan Kesimpulan

Hasil reduksi dari setiap deskripsi data diolah untuk kemudian diambil kesimpulannya, dengan demikian diperoleh catatan yang sistematis dan bermakna untuk selanjutnya dibuat kesimpulan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Setting Penelitian**

Mila Art Dance School terletak di Jl. Manggis No. 79 Gaten, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta. Letaknya yang strategis berada ditengah kota dengan akses jalan yang memadai serta bersebelahan dengan komplek resto Pringwulung membuat Mila Art Dance School ini mudah untuk dijangkau.



Gambar 2: Lokasi MADS (Foto: MADS, 2016)

Selain tempat yang strategis, MADS mempunyai kondisi bangunan dua lantai dengan luas masing-masing 8 x 10 meter. Didukung dengan fasilitas yang memadai yaitu studio ruang kaca, *speaker*, satu ruang kostum, satu ruang admin, satu kamar istirahat, loker barang siswa, ruang ganti, dan penyediaan air untuk siswa ketika latihan.



Gambar 3 : Ruang Kelas Lt.2 (Foto : MADS, 2015)

Pelaksanaan penelitian memakan waktu 4 bulan yaitu dari pertengahan bulan Januari hingga akhir Mei 2016. Pembelajaran dilakukan setiap hari Jumat pukul 19.00-21.00, tetapi apabila ada hari besar maka pertemuan dapat diganti di hari lain sesuai kesepakatan oleh pengajar dan murid. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah murid angkatan ke dua di Kelas Olah Tubuh yang terdiri dari 9 perempuan dan 1 laki-laki. Pembelajaran diampu oleh 2 pendidik yaitu Mila Rosinta T. dan Ayu Permatasari. Masing-masing pendidik mengajar secara bergantian (memberi materi dan pengoreksi gerak).

*Mila Art Dance School* merupakan sebuah wadah kreativitas bagi semua kalangan yang memiliki ide dan motivasi tinggi dalam mengkolaborasi antara tari dengan berbagai disiplin ilmu, sehingga menghasilkan karya yang kreatif. Belajar menari dengan hati, menghargai proses kehidupan, mengenal diri dan memajukan seni dan budaya melalui tubuh tari.

MADS menerapkan kurikulum yang sistematis dan terstruktur serta memberikan beragam pilihan program/kelas tari baik tradisional, modern

maupun kontemporer. Kelas tari yang dijarkan ada 14 macam, yaitu Tari Yogyakarta, Tari Sunda, Tari Sumatera, Tari Bali, Tari Kreasi MADS, Tari Kreasi Anak-anak, Yoga, Olah Tubuh, K-Pop, *Salsa*, *Latin Dance*, *Hip-Hop*, Komposisi Dasar Tari, dan Line *Dance*. Dengan fasilitas lengkap dan memadai yang membuat peserta tari nyaman saat berlatih serta memberikan kesempatan mentoring dalam memulai karir di bidang tari. Tenaga pengajar muda yang kreatif dan berprestasi di bidangnya serta siap membagi pengalaman dalam mengembangkan bakat dan potensi kepada murid.

## B. Keberadaan Mila Art Dance

Mila Art Dance school didirikan pada awal tahun 2015. Pada awalnya sebelum berdiri seperti sanggar saat ini, Mila Rosinta Totoatmojo sudah merintis karya sejak duduk di bangku kuliah sekitar tahun 2007. Setelah beberapa tahun Mila berproses, akhirnya pada tahun 2012 dibentuklah sekelompok penari wanita dengan latar belakang gerak tari kontemporer dan gerak tari tradisi gaya Yogyakarta dengan nama Mila Art Dance (MAD).

Keinginan Mila untuk membentuk MAD berawal dari selalu berkarya seorang diri (solo) di tahun 2007- 2011 dan berkarya di naungan *Tembi Dance Company* (TDC) 2009-2013. Lalu Mila mengajukan kepada manajemen TDC untuk menambah penari karena ia beranggapan bahwa tidak ada eksperimental tambahan hanya dengan 3 personil. Akhirnya Mila mencoba menari tunggal, lalu bertiga, kemudian mencoba menari beramai-ramai. Setelah latihan dengan penari tambahan (*additional*), Mila merasa sulit.

Ketika kamu selalu berkumpul bersama dengan sebuah kelompok, apapun gerakan yang kamu lakukan maka kalian akan memiliki rasa yang sama. Tetapi ketika kalian *additional*, mereka dapat mengikuti setiap gerakanmu tetapi kalian tidak memiliki rasa yang sama karena mereka tidak mengerti gaya yang kamu miliki (wawancara dengan Mila Rosinta, 15 juni 2016).

Permintaan penari tambahan kepada manajemen TDC ditolak di tahun 2009-2011. Sejak berkarya di tahun 2007-2011 Mila dibantu oleh penari yang sama dengan karakternya (gerak tari), yaitu penari yang selalu ingin melalui tahap-tahap proses yang berat dan merasakan sakit agar terbentuk kepenariannya. Dalam penciptaan sebuah karya selalu diiringi dengan eksplorasi dengan alam, Mila selalu mengajarkan proses tersebut. Misalnya ketika dilakukan eksplorasi ke pantai pada malam hari, penari mungkin merasakan dingin hingga bisa saja ketika menyusuri pantai dapat terbentur karang. Selain itu Mila juga sering mencoba bereksperimen membuat beberapa *dance video*, seperti menari di dalam air seperti kolam renang, hingga menari di kamar mandi sembari keramas.

Semua proses tersebut banyak diikuti oleh penari perempuan yang sering membantu Mila dan memiliki visi dan misi yang sama. Menurut Mila, visi dan misi yang sama diantara mereka didapatkan ketika adanya obrolan / *sharing* bersama. Dengan kebersamaan dan kedekatan dengan para penari tersebut maka akan didapatkanlah suatu rasa yang sama. Mila sangat menyukai proses dan *sharing* dalam MAD, bahwa karya tari tersebut karya bersama bukan karya Mila saja. Dalam sebuah karya tari semua tim itu adalah pemberi penentu seperti apa karya tersebut.

Dengan semua pengalaman tersebut akhirnya Mila membuat wadah untuk belajar bersama yaitu Mila *Art Dance*. Mila memiliki *feeling* tersendiri untuk setiap penarinya, apakah penari tersebut bagus, mempunyai minat belajar yang tinggi, dan ikhlas untuk belajar maka tipe itu yang cocok untuk menjadi anggota MAD. Banyak penari yang ingin bergabung di grup MAD, tetapi Mila harus menyeleksi apakah penari tersebut memiliki visi dan misi yang sama yaitu tidak ada yang tidak bisa. Anggota MAD tidak boleh manja, terlebih yang hanya menginginkan uang. Bagi Mila, tidak ada istilah menari untuk uang, tetapi bagaimana kita bekarya yang baik, melalui proses lalu nanti menghasilkan pundi rezeki.

Sesuai dengan kebutuhan pasar yang mulai naik. Dengan terbentuknya MAD akhirnya banyak *job* pentas di berbagai tempat, dari yang dibayar dan tidak dibayar. Menuju lokasi pentas naik kereta ekonomi hingga menggunakan sepeda motor pun semua mereka jalani bersama. Mulai dari kegiatan tersebut proses dengan para penari terus berlanjut.

Banyak rintangan yang dialami oleh MAD karena mereka memulai semua dari nol. Menjalani proses latihan hingga dini hari, dan diusir dari tempat latihan pun menjadi hal yang sudah biasa, hingga harus pindah ke lapangan dan kehujanan selama latihan. Dari semua proses tersebut akhirnya Mila mempunyai tekad untuk memiliki studio latihan walaupun hanya kecil dan sederhana.

Para penari mengerti bagaimana sistem kerja Mila dengan beranggotakan semua wanita. Dari mempersiapkan pementasan sendiri

sampai tampil dengan karya-karya original membuat MAD semakin naik daun walaupun tidak di bayar. Pentas dan berkarya di berbagai tempat. Menjadi grup perempuan yang belum ada di Yogyakarta dengan kemandirianya yang bisa apapun. Yang dimaksud bisa apapun ialah dapat menjadi penari, sebagai crew dan multi disiplin.

Sampai kuliah S2 pola pikir Mila berubah. Bagaimana caranya mempertahankan MAD agar terus berjalan, karena tidak mungkin penari selalu berkarya sedangkan ia tidak bisa menghidupi dirinya sendiri. Akhirnya di tahun 2015 Mila bertekad membentuk tempat agar anggota MAD selalu hidup maka terbentuklah Mila *Art Dance School* sebagai sanggar untuk para pencinta seni yang ingin belajar. Menarik penari lama MAD sebagai pengajar pada keahlian individu. Tentu saja pengajar tersebut berkompeten sesuai keahlian masing-masing.

Agar Mila *Art Dance School* selalu berjalan dan berkembang maka Mila sesekali mengadakan audisi agar selalu ada regenerasi untuk menggantikan pengajar yang lama. Sebuah kenyataan yang tidak dapat dipungkiri adalah ketika anggota MAD juga nanti akan meninggalkan Mila, karena setiap wanita ingin menjadi ibu dan memiliki keluarga.

Menurut ku, tingkat ikhlas tertinggi ketika menjadi seorang guru adalah merelakan mereka pergi memulai karyanya sendiri. Sama seperti kepompong yang akan berubah menjadi kupu-kupu dan terbang tinggi, aku akan membiarkan mereka bebas dalam berkarya (wawancara dengan Mila Rosinta, 15 juni 2016).

Hingga saat ini Mila memiliki harapan besar memajukan MADS untuk lebih baik lagi. Yaitu membentuk MADS menjadi Company.

Dengan menjadikan Mila *Art Dance Company* (MADC) diharapkan Mila dapat membayar penari tetap yang bekerja kepadanya setiap bulan. Karena di Indonesia sendiri menurut Mila belum ada yang menggaji setiap bulan penari serta memberikan fasilitas. Dalam membentuk MADC Mila berangan-angan ingin memulainya dengan memiliki padepokan terlebih dahulu. Padepokan tersebut terdapat pengajar, *stage*, *cafe*, serta uang anggaran laboratorium tari, dengan adanya fasilitas tersebut diharapkan ada pertunjukan MADC setiap minggunya. MADC diharapkan dapat menjadi tempat berkumpul/wadah para seniman yang ada di Yogyakarta.

### C. Strategi Pembelajaran Olah Tubuh MADS

Strategi pembelajaran adalah susunan perencanaan yang digunakan oleh guru dalam mengembangkan potensi murid untuk mencapai tujuan. Dalam mencapai tujuan tersebut maka Mila *Art Dance School* membuat kurikulum sebagai rambu-rambu dalam pembelajaran Olah Tubuh. Berikut ini adalah kurikulum kelas Olah Tubuh tingkat dasar di Mila *Art Dance School*:

#### 1. Level I (Dasar Teknik Kepenarian)

##### a. Pengertian Tari dan Pemanasan

- 1) Mempresentasikan pengertian tari dan bagaimana dunia tari.

Menjelaskan bahwa tari itu bukan hanya sekedar gerak, tetapi mengekspresikan sebuah gagasan dengan media tubuh sehingga, apa yang dinikmati atau dilakukan oleh murid tersebut bukan hanya keindahan gerak estetika semata tetapi juga ada sebuah

motivasi dan pesan pada gerak tubuh tersebut. Pada pendalamannya tari tidak hanya gerak-gerak indah saja atau gerak sulit yang dapat dilakukan, tetapi juga dengan teknik yang diajarkan dapat menghantarkan ke tujuannya tari tersebut diciptakan. Bawa tari itu adalah sebuah komunikasi yang akan disampaikan ke penonton dan tanpa harus berbicara. Ketika setelah sampai disitu maka akan ada titik temu bahwa tari adalah sebuah komunikasi tanpa pembicaraan dan tari adalah sebuah doa bahwa niat dalam menari tersebut memiliki tujuan dari penciptanya, menjelaskan pengertian tari dari berbagai sudut pandang. Bagaimana dunia tari saat ini sudah dapat berkembang dimana-mana, pada jaman dahulu menjadi penari atau menjadi koreografer tidak dapat diterima langsung oleh masyarakat. Tetapi di era sekarang yaitu dunia globalisasi yang luas ini, banyak orang dapat mengikuti orang lain dan berjuang disitu, dapat berjuang di dunia tari walaupun penuh dengan perjuangan. Dengan memberikan beberapa contoh tokoh-tokoh tari yang ada di Indonesia. Memperkenalkan jenis-jenis tari seperti tari klasik, *modern dance*, *post modern* dan menjelaskan perbedaan di setiap *genre* tari tersebut.



Gambar 4 : Pengajar menjelaskan materi di pertemuan pertama.  
(Foto : Karima, 2016)

2) Meregangkan otot dari atas kepala hingga ujung kaki.

Setelah memberi materi tari maka selanjutnya masuk ke pengenalan peregangan otot dari atas kepala hingga ujung kaki. Peregangan ini dilakukan dengan tujuan agar para siswa tidak terkejut dengan gerakan yang akan diajarkan, yaitu memulai dengan pemanasan normal. Pemanasan dapat dilakukan seperti gerak-gerak berikut:

- (1) Memutar kepala dari kanan ke kiri (dan sebaliknya).
- (2) Menggerakkan kepala ke depan dan ke belakang.
- (3) Kepala tolak kanan kiri.
- (4) Merentangkan kedua tangan sejajar bahu lalu diputar (ujung tangan membentuk lingkaran) dilakukan berulang.
- (5) Posisi badan berdiri tegap kemudian badan bagian atas dimiringkan ke kiri (dan sebaliknya).

- (6) Posisi badan berdiri tegap lalu badan bagian atas perlahan di tekuk ke belakang (kedua tangan menyanggah memegang pinggul, kepala melihat ke atas sampai ke belakang).
- (7) Posisi badan berdiri tegap lalu badan bagian atas perlahan di tekuk ke depan (kedua ujung tangan lurus menyentuh lantai).
- (8) Posisi badan berdiri tegap lalu badan bagian atas perlahan di tekuk ke depan (kedua telapak tangan lurus menyentuh lantai) berat badan bertumpu pada tangan kemudian kaki bergantian jinjit.
- (9) Posisi badan berdiri dengan kedua kaki membuka ke samping kemudian badan bagian atas perlahan dibawa turun ke bawah (sampai tinggi paha sejajar dengan lutut) posisi dada tegap dan perlahan berdiri kembali (dilakukan berulang).
- (10) Badan tegap posisi rendah dengan kaki membuka (tinggi paha sejajar dengan lutut) kedua kaki napak kemudian kaki kiri jinjit lalu napak kembali (dilakukan berulang dan bergantian).
- (11) Badan tegap posisi rendah dengan kaki membuka (tinggi paha sejajar dengan lutut) kedua kaki napak kemudian jinjit lalu napak kembali (dilakukan berulang).
- (12) Kaki kanan maju lutut di tekuk lalu kaki kiri jinjit lurus ke belakang dengan badan posisi rendah kedua tangan memegang lutut kanan (dilakukan bergantian).

- (13) Kaki kanan maju lutut di tekuk lalu kaki kiri jinjit lurus ke belakang dengan badan posisi rendah kedua tangan ditarik ke belakang (menggenggam) dengan kepala menghadap ke atas (dilakukan berulang).
- (14) Posisi badan duduk dengan kedua kaki perlahan membuka lebar ke samping (*kaki point*).
- (15) Posisi badan duduk dengan kedua kaki membuka lebar ke samping (*kaki point*) lalu badan perlahan dibawa condong ke kanan (tangan memegang kaki kanan, bahu dan kepala didekatkan ke kaki) dilakukan berulang.
- (16) Posisi badan duduk dengan kedua kaki membuka lebar ke samping (*kaki point*) lalu badan perlahan dibawa ke depan (didekatkan ke lantantai) dengan kedua tangan lurus ke depan (dilakukan berulang).
- (17) Posisi badan duduk kedua kaki lurus ke depan lalu perlahan badan turun ke bawah dengan kedua tangan memegang kaki (cium lutut) dilakukan berulang.
- (18) Posisi badan terlentang tangan dan kaki lurus menutup lalu kaki kanan perlahan diangkat ke atas sampai lurus  $90^{\circ}$  lalu perlahan turun kembali (dilakukan berulang dan bergantian).
- (19) Posisi badan terlentang tangan dan kaki lurus menutup lalu kedua kaki perlahan diangkat ke atas sampai lurus  $90^{\circ}$  lalu perlahan turun kebawah (dilakukan berulang)posisi badan

lurus tengkurap lalu kedua tangan napak menyanggah badan dengan kepala menghadap ke atas kemudian badan dibawa melengkung ke belakang (dilakukan berulang).

(20) Posisi badan melengkung kedua tangan napak menyanggah badan dengan kepala menghadap ke atas kemudian kaki di tekuk lalu badan dibawa melengkuk ke belakang di dekatkan ke arah kaki (dilakukan berulang).

(21) Posisi badan lurus menyamping dengan tangan kiri sebagai sanggahan badan kemudian kaki kanan perlahan diangkat ke atas sampai lurus  $90^\circ$  lalu perlahan turun ke bawah (dilakukan berulang).

(22) Posisi badan lurus terlentang dengan kaki lurus dan kedua tangan menyanggah badan di samping belakang kemudian badan di angkat ke atas dengan tangan dan kaki sebagai tumpuan (dilakukan berulang).

(23) Posisi badan terlentang dengan kedua kaki di tekuk siku dan tangan lurus menyentuh lantai kemudian badan perlahan dibawa ke atas lalu turun kembali (dilakukan berulang).

Dari setiap materi gerak yang diajarkan, minimal diberlakukan pemanasan terdahulu untuk menghindari cidera otot.



Gambar 5 : Pengajar memberikan contoh pemanasan peregangan otot kaki. (Foto: Karima 2016)

### b. Olah Pernafasan

Dalam waktu 1 bulan siswa akan diajarkan terus menerus olah pernafasan, yaitu pernafasan dada dan pernafasan perut. Karena itu adalah *basic*, kunci dari menari. Bahwa penari harus mengetahui dimana dia menyimpan udara dan bagaimana mengolahnya sehingga menjadi sebuah *energy* ke dalam sebuah gerak.

#### 1) Pernafasan dada.

Tarikan nafas panjang dibawa ke rongga dada, ditahan selama 5-8 detik kemudian dikeluarkan melalui rongga mulut / hidung. Pernafasan dada digunakan untuk gerak motif pendek, yaitu gerak yang membutuhkan satu kali tarikan nafas dengan cepat. Pernafasan ini dapat diaplikasikan dalam gerak-gerak tari pendek, yang sangat cepat dan membutuhkan peringangan badan. Contoh

gerak yang menggunakan pernafasan dada yaitu loncat, salto, kayang, lifting, teknik jatuh dan lain sebagainya. Karena gerakannya yang sangat cepat maka diperlukan energi yang lebih banyak. Pernafasan dada yang benar dapat dilihat dari bahu yang melebar ketika nafas di tahan dan dada membusung ke depan.



Gambar 6: Menahan nafas pada rongga dada dalam Pernafasan Dada. (Foto: Karima, 2016)

## 2) Pernafasan perut.

Tarikan nafas panjang dibawa ke dada kemudian di pindah ke dalam perut (perut di kembungkan), tahan selama 5-8 detik kemudian keluarkan perlahan melalui rongga mulut / hidung. Pernafasan perut digunakan untuk gerak motif panjang, yaitu gerak yang dilakukan dalam satu kali nafas. Contoh gerak menggunakan motif panjang yang dimaksud ialah penari dapat menggerakkan dua sampai empat gerak dalam satu kali tarikan nafas, bahkan dapat lebih dari empat gerakan. Pernafasan perut yang benar dapat

dilihat dari perut yang membuncit ketika menahan nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas.



Gambar 7: Siswa belajar pernafasan perut dibantu pengajar.  
(Foto: Karima, 2016)

### 3) Mengolah nafas.

Pengolahan nafas diajarkan sama halnya seperti di kelas Yoga.

Karena pengolahan nafas mempengaruhi gerak seorang penari dimasa depan. Pengolahan nafas diajarkan beberapa kali dalam setiap pertemuan agar dapat memaksimalkan gerak tari. Pelatihan pernafasan dada dan pernafasan perut dapat dilakukan untuk latihan mengolah nafas. Pernafasan harus selalu diolah agar penari dapat terbiasa mengaplikasikan ke dalam gerak tari.

### 4) Kegunaan nafas bagi penari.

Sebelum bergerak, pasti kita menahan *energy* di dalam tubuh.

*Oksigen* yang masuk kedalam tubuh lalu kemudian keluarkan menjadi *karbondioksida*, merupakan *energy* yang tertahan di

dalam tubuh itu sendiri. Dengan proses tersebut mengajarkan bagaimana mengatur keluar masuknya udara dalam penggunaan gerak-gerak dimasa depan. Bagi penari, nafas adalah nomor satu, selain dari hafalan, kelenturan dan lain-lain. Ketika seorang penari mampu membagi nafasnya, maka ia akan lebih mudah dalam penggunaan kendur kencang *energy* dalam sebuah gerak.

5) Pernafasan pada gerak tubuh.

Siswa mencoba untuk beberapa gerak tubuh dengan pelajaran pernafasan sebelumnya. Gerak yang di peragakan *simple* tetapi dengan menggunakan teknik nafas, pengeluaran nafas di praktikkan melalui hidung ataupun lewat mulut. Pembelajaran ini sama seperti pembelajaran tari yang ada di luar negeri, dimana guru memberikan pembelajaran menggunakan hitungan di awal materi yang akan diajarkan. Tetapi setelah pembelajaran terus berlangsung dan latihan berulang-ulang, lambat laun gerakan tidak difokuskan pada hitungan lagi, melainkan mulai menyamakan nafas antar penari. Tentu saja menyamakan nafas dilakukan dengan membuat perjanjian penarikan dan pengeluaran nafas dahulu sesuai dengan yang telah disepakati bersama. Dengan cara tersebut maka antara penari satu dengan yang lain dapat saling menyatukan nafas dan dengan nafas tersebut *energy* didalam diri pernaripun sama.



Gambar 8: Siswa mencoba gerak dengan pengaturan tarik nafas yang telah disepakati. (Foto: Karima, 2016)

### c. Pengolahan Energi Tubuh

- 1) Penggunaan sistem sakrum atau pengencangan pada kandung kemih sebagai modal kepenarian.

Setelah nafas, hal penting yang kedua harus dipelajari adalah sistem sakrum. Yaitu bagaimana kandung kemih dikencangkan dan dikendurkan. Karena setelah nafas masuk menurut sumber penelitian, keseimbangan dan kekuatan mengangkat badan ada di kandung kemih. *Energy* dari nafas akan diolah di kandung kemih, sehingga dapat meringankan tubuh. Salah satu kegunaan sakrum dapat diaplikasikan ketika melakukan *lifting*, dimana ketika orang yang akan di *lifting* terasa lebih ringan untuk di angkat dibanding dengan tidak menggunakan sistem sakrum. Latihan sakrum juga merupakan modal dasar kepenarian yang harus sering dilatih secara berulang-ulang.



Gambar 9: Pengajar mengecek sakrum yang dilakukan oleh siswa.  
(Foto: Karima, 2016)

2) Fungsi penggunaan sistem sakrum dalam menari.

Memberikan contoh seperti gerak pada tari Jawa ada junjung tekuk, siswa diperintahkan untuk mencoba gerak tersebut dengan mengaplikasikan sistem sakrum. Gerak sakrum dapat dilatih dengan menarik nafas pelan-pelan lalu mengencangkan otot-otot bokong ke arah dalam dan menahan kandung kemih, menahan nafas kurang lebih delapan detik kemudian dikeluarkan secara perlahan. Dengan latihan rutin, sakrum dapat ditingkatkan ke jenjang waktu yang lebih lama lagi sehingga tubuh menjadi lebih ringan. Cara menihat agar sakrum telah dilakukan dengan benar ialah dengan menekan kandung kemih, memegang bokong dan paha, apabila sudah keras maka sakrum sudah aktif. Tetapi berbeda lagi ketika sedang menari, penari harus bisa mengontrol kandung kemihnya sendiri. Karena ada beberapa gerakan yang membutuhkan keseimbangan sistem sakrum dan ada yang tidak.

3) Mencoba gerak-gerak yang membutuhkan keseimbangan dengan sistem sakrum.

Mencoba beberapa pose, contohnya mengangkat satu kaki, gerak jatuh bangun, mencoba gerakan tersebut dengan sakrum dan tanpa sakrum. Hal tersebut diajarkan agar siswa mengerti perbedaan dan manfaat dari sakrum itu sendiri.



Gambar 10: Siswa mencoba gerak keseimbangan dengan sistem sakrum. (Foto: Karima, 2016)

#### d. Pendalaman

1) Pemanasan.



Gambar 11: Siswa mempraktikkan pemanasan. (Foto : Karima, 2016)

2) Pengulangan olah pernafasan.



Gambar 12: Siswa diberi gerakan untuk mengaplikasikan pengolahan nafas yang dipelajari. (Foto: Karima, 2016)

3) Penggunaan sakrum dalam pengolahan energi tubuh.

Mencoba pose-pose gerak keseimbangan yang menggunakan sakrum. Dapat menjelaskan perbedaan sakrum dan tidak.

#### e. Ujian 1

1) Pemanasan

Siswa mempraktikkan pemanasan-pemanasan yang sudah dipelajari.

2) Olah pernafasan

- a. Siswa mempraktikkan Pernafasan Dada selama 5 detik.
- b. Siswa mempraktikkan Pernafasan Perut selama 5 detik.
- c. Diberi pertanyaan apakah perbedaan Pernafasan Dada dan Pernafasan Perut.

- d. Diberi pertanyaan apakah kegunaan Pernafasan Dada dan Pernafasan Perut bagi penari.
- 3) Penggunaan sakrum dalam pengolahan energi tubuh.
- Siswa mempraktikkan sakrum yang benar.
  - Siswa menjelaskan apa manfaat sakrum.

## **2. Level II (Dasar Teknik Olah Tubuh )**

### **a. Teknik Olah Tubuh Dasar 1**

- 1) Mempraktikkan sistem pernafasan dan sakrum pada gerak.

Mengulang kembali pembelajaran pada Level I agar siswa dapat mempraktikkan sistem pernafasan dan sakrum yang benar. Hal ini dilakukan agar tubuh terasa lebih ringan ketika bergerak dan siswa terbiasa mengaplikasikan sistem pernafasan dan sakrum.

- 2) Cium Lutut, Sikap Lilin, Roll Depan.

Suatu bagian dimana untuk memulai melenturkan badan maka dilakukan gerak cium lutut, sikap lilin serta roll depan. Pada gerak-gerak tersebut penggunaan nafas sangat berpengaruh, terlebih ketika dilakukan tanpa pengaturan penarikan dan pengeluaran nafas. Gerakan tersebut terasa lebih sakit ketika tidak dilakukannya pengaturan pernafasan terlebih dahulu. Agar tubuh rileks maka sebaiknya dilakukan pengaturan pernafasan untuk menghindari cidera otot.



Gambar 13: Siswa mempraktikkan gerak cium lutut. (Foto : Karima, 2016)

Pada gerak cium lutut, siswa diajarkan untuk pemanasan terdahulu dengan membuka lebar kedua kaki. Selanjutnya kepala naik turun diatas lutut agar otot perut tidak kram. Kemudian dari posisi badan tegap tarik nafas lalu di tahan di dada perlahan badan merunduk . Setelah badan dibawa ke arah lutut keluarkan nafas perlahan. Cara tersebut dilakukan berulang agar tubuh terbiasa dan mampu Cium Lutut dengan benar.



Gambar 14: Siswa mempraktikkan Sikap Lilin. (Foto : Karima, 2016)

Pada Sikap lilin, awal mula siswa diajarkan untuk pemanasan dengan tidur terlentang dengan mengangkat kedua kaki ke atas dan turun secara perlahan. Pemanasan tersebut dilakukan berulang agar tubuh terbiasa mengangkat kaki. Selanjutnya kedua kaki di angkat keatas, kedua tangan membentuk siku di lantai untuk menopang badan. Ketika melakukan Sikap Lilin, menahan nafas dilakukan dalam proses menaikkan kaki dan tangan menyanggah badan.



Gambar 15: Siswa mengambil ancang-ancang Roll Depan. (Foto : Karima, 2016)

Pada gerak Roll Depan, siswa diajarkan untuk belajar menekuk kepala ke arah dalam badan dengan posisi berdiri setengah badan. Selanjutnya menjatuhkan punggung perlahan dibantu kedua tangan sebagai penyanggah agar badan tidak terbanting ke lantai. Gerakan ini dilakukan berulang agar tubuh terbiasa dengan Roll Depan dengan cepat. Ketika menekuk

kepala, tubuh harus menahan nafas. Setelah tubuh berputar maka nafas dikeluarkan.

### **b. Teknik Olah Tubuh Dasar 2**

- 1) Mempraktikkan sistem pernafasan dan sakrum pada gerak.
- 2) Berputar, loncat, kayang, dan *kick*.

Untuk mendapatkan olah tubuh yang baik maka siswa harus menguasai gerak Berputar, loncat, kayang, dan *kick*. Selalu ada pengulangan dari gerak sebelumnya supaya siswa lebih terlatih.



Gambar 16: Siswa mempraktikkan gerak Berputar. (Foto : Karima, 2016)

Pada gerak Berputar, siswa diajarkan untuk memfokuskan pandangan ke depan pada satu titik. Hal itu perlu dipelajari untuk menghindari efek pusing kepala yang ditimbulkan ketika tubuh berputar. Menarik dan menahan nafas dilakukan saat berputar lalu mengeluarkannya ketika tubuh telah berputar  $360^\circ$ .



Gambar 17: Siswa mempraktikkan Loncat. (Foto : Karima, 2016)

Pada gerak Loncat, siswa diajarkan untuk menarik nafas ketika loncat dan mengeluatkannya ketika tubuh sudah menapak. Hal itu dilakukan agar tubuh ringan dan memudahkan gerak.



Gambar 18: Siswa mempraktikkan Kayang. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak Kayang, siswa diajarkan untuk melengkungkan punggung ke belakang secara perlahan dibantu dengan sanggahan tangan yang memegang lutut bagian belakang. Setelah siswa mampu melakukan gerak tersebut,

selanjutnya siswa melengkungkan badan dengan satu tangan dan disusul dengan dua tangan. Dalam pembelajaran ini pengajar membantu memegang punggung dalam proses tangan turun ke bawah. Menahan nafas dilakukan ketika badan melengkung dan mengeluarkannya ketika kedua tangan telah menyentuh lantai.



Gambar 19: Siswa mempraktikkan *Kick*. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak *Kick*, siswa diajarkan untuk menendang ke atas semampunya. Kemudian tendangan dilatih lagi agar dapat lurus ke depan sampai di atas kepala dengan kaki lurus. Mnarik nafas dilakukan ketika mengambil ancang-ancang dan mengeluarkan nafas dilakukan ketika gerak menendang.

### c. Teknik Olah Tubuh Dasar 3

- 1) Memperaktikan sistem pernafasan dan sakrum pada gerak.
- 2) Rol Belakang, *Hand Stand*, Berguling, Meroda, Split dan *Lifting*.



Gambar 20: Siswa mempraktikkan Roll Belakang. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak Roll Belakang, siswa diajarkan untuk mampu menaruh kedua kaki di atas kepala dan ujung kaki menyentuh lantai dengan posisi badan terlentang. Setelah itu kedua tangan menekan lantai agar tubuh dapat berbalik arah lalu kepala di miringkan ke dsamping kanan/kiri agar tidak cidera. Menahan nafas dilakukan ketika tubuh berputar.



Gambar 21: Siswa saling membantu mampelajari *Hand Stand*. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak *Hand Stand*, siswa diajarkan untuk menguatkan otot tangan terlebih dahulu yakni *Push Up*. Selanjutnya siswa mencoba *Hand Stand* dengan bersandar dinding dibantu pengajar. Selain itu *Hand Stand* juga dapat dilatih dengan dibantu antar siswa dengan memegang kaki ketika *Hand Stand*. Menahan nafas dilakukan ketika *Hands Stand*, hal itu dilakukan agar tubuh terasa lebih ringan.



Gambar 22: Siswa sedang mempraktikkan Berguling. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak Berguling, siswa diajarkan menahan nafas ketika sedang berguling dan menghembuskan kembali ketika sudah berguling.



Gambar 23: Siswa sedang mempraktikkan Meroda. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak Meroda, sama halnya seperti belajar *Hand Stand*, yakni harus pemanasan otot tangan terdahulu. Menahan nafas dilakukan ketika tangan menyentuh lantai ketika meroda, agar tubuh lebih ringan.



Gambar 24: Siswa sedang mempraktikkan Split. (Foto: Karima, 2016)

Pada gerak *Split*, siswa dianjurkan untuk belajar membuka kedua kaki selebar mungkin. Hal tersebut dilakukan agar kaki terbiasa terbuka ketika *Split*. Gerak *Split* dilakukan dari badan berdiri perlahan turun kemudian salah satu kaki di depan dan di belakang membuka lebar sampai bokong menyentuh lantai. *Split* dapat dilakukan dengan dua arah hadap yaitu depan dan samping. Menahan nafas dilakukan ketika kaki melebar agar kaki tidak terasa sakit.



Gambar 25: Siswa sedang berpose dalam gerak yang telah dipelajari. (Foto: Karima, 2016)

#### **d. Tehnik Olah Tubuh Dasar 4**

- 1) Penambahan materi pada teknik olah tubuh dan akrobatik.

Sebelum menambahkan materi gerak olah tubuh, dilakukan pengulangan kembali untuk gerak selanjutnya agar siswa hafal gerak dan perbaikan teknik gerak yang diajarkan. Dalam koreografi olah tubuh diajarkan juga gerak akrobatik agar koreografi gerak lebih menarik.

#### **e. Ujian level II**

- 1) Mempraktikkan sistem sakrum dan pernafasan pada setiap gerak.
- 2) Materi gerak-gerak keseimbangan.

Mengulang kembali materi gerak-gerak keseimbangan pada level I.

- 3) Mengulang semua teknik olah tubuh dasar 1,2,3,4.

### **3. Level III (Dasar Teknik Olah Tubuh Lanjutan)**

#### **a. Wawasan Tari dan Tehnik Olah Tubuh Lanjutan 1**

- 1) Mengulas karya dengan melihat keberagaman bentuk tubuh dengan video.

Pada tahap ini pengajar menunjukkan beberapa video tari.

Karena *basic* olah tubuh yang diajarkan di MADS berpacu pada gerak kontemporer, maka video yang di perlihatkan adalah karya tari kontemporer sebagai bahan untuk belajar siswa. Video-video tersebut merupakan karya koreografer yang sudah menjadi maestro di dunia atau senior di Indonesia untuk menjadi panutan, seperti Marta Graham dan Sardono Waluyo Kusumo. Bertujuan agar siswa tidak hanya mengerti gerak Olah Tubuh saja melainkan bagaimana merangkai gerak menjadi sebuah koreografi/ garapan tari. Dengan melihat video, siswa diharapkan mampu berekspresi ketika sedang mempraktikkan gerak koreografi yang diajarkan. Bagaimana menyampaikan gerak dengan baik yang memiliki cerita. Setelah melihat video, siswa diminta menganalisis apa yang telah di tonton dan menyampaikan apa hal yang di dapat dalam karya tersebut.



Gambar 26: Siswa sedang menonton karya gerak tari kontemporer.  
(Foto: Karima, 2016)

- 2) Mengulang semua teknik olah tubuh dasar dan mengembangkannya.

Mengulang kembali materi sebelumnya, karena dalam wktu sebulan tidak mungkin bagi siswa yang belum pernah belajar sebelumnya akan bisa mempraktikkan yang telah di ajarkan.

### **b. Teknik Olah Tubuh Lanjutan 1**

- 1) Mengulang semua teknik olah tubuh dasar.
- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 1) yang berhubungan dengan teknik olah tubuh dasar, nafas dan sakrum.

Pada tahap ini, siswa diajarkan beberapa gerak agar dapat mengaplikasikan teknik yang dipelajari. Gerak yang diajarkan akan disusun menjadi sebuah garapan koreografi diiringi musik kemudian di pentaskan untuk mengambil nilai pada ujian kenaikan tingkat.

**c. Tehnik Olah Tubuh Lanjutan 2**

- 1) Mengulang semua teknik olah tubuh dasar.
- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 2) yang berhubungan dengan teknik olah tubuh dasar, nafas dan sakrum.
- 3) Pendalaman bagaimana mengeluarkan ekspresi sehingga dapat menikmati gerak tubuh.

Pada tahap ini merupakan hal yang sulit karena tidak semua siswa dapat melakukannya. Sebagian siswa masih berfokus pada gerak *gymnastic* teknik olah tubuh dan menghafal gerak, sehingga pengajar harus lebih keras lagi dalam mengajarkan ekspresi pada setiap gerak. Siswa belajar menikmati gerak dengan perlahan.

**d. Tehnik Olah Tubuh Lanjutan 3**

- 1) Mengulang semua teknik olah tubuh dasar.
- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 3) yang berhubungan dengan teknik olah tubuh dasar, nafas dan sakrum.
- 3) Pendalaman bagaimana mengeluarkan ekspresi sehingga dapat menikmati gerak tubuh.

**e. Ujian level III**

- 1) Mengulang semua teknik olah tubuh dasar.
- 2) Menguji hafalan komposisi atau gerak olah tubuh yang telah diberikan.
- 3) Mengekspresikan perasaan-perasaan tertentu dengan gerak tubuh.

#### **4. Level IV**

##### **a. Fokus Gerak dan Memahami Bentuk Tubuh Dari Masing-Masing**

###### **Peserta**

- 1) Fokus-fokus pada persendian gerak secara detail.

Gerak komposisi yang telah di berikan lebih di fokuskan.

Contohnya ketika bergerak kayang, dimana fokus pada gerek tersebut? Yakni pada tangan ketika tubuh melengkung ke belakang.

Fokus tersebut mulai diajarkan lebih detail lagi pada gerak yang telah dikenalkan.

- 2) Eksplorasi gerak masing-masing peserta di studio.

- 3) Mengetahui bagian tubuh mana yang kuat dan yang lemah.

Setiap siswa memiliki bentuk tubuh yang berbeda-beda.

Seperti contoh ada siswa yang memiliki kaki pendek sehingga lebih kuat ketika gerak Split tetapi lemah dalam gerak Kayang.

- 4) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 3).

##### **b. Pengolahan Tubuh Pada Bagian-Bagian Tubuh Yang Kuat**

- 1) Mengolah bagian tubuh yang kuat. Para peserta akan menari, dikaji tubuhnya dan *sharing* bersama antar pengajar dan peserta.

Dalam hal ini pengajar mengingatkan dan menyusun gerak pada komposisi dimana tingkat kekuatan gerak yang dimiliki siswa lebih di tonjolkan. Karena pengajar tidak dapat memaksa siswa untuk menjadi dirinya, tetapi bagaimana memberikan solusi pada

kekurangan yang dimiliki siswa sehingga menjadi kekuatan bagi siswa tersebut. Karena setiap siswa berbeda-beda.

- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 4) dan mengembangkan materi bagian tubuh yang kuat yang akan ditambah menjadi bagian dari komposisi.

**c. Pengolahan Tubuh Pada Bagian-Bagian Tubuh Yang Lemah Menjadi Sebuah Kelebihan**

- 1) Mengolah bagian tubuh yang lemah menjadi sebuah kelebihan. Para peserta akan menari, dikaji tubuhnya dan *sharing* bersama antar pengajar dan peserta.

Pada pembelajaran ini, bagian tubuh yang lemah akan selalu dipelajari tetapi tidak di tonjolkan. Karena pada setiap komposisi yang diajarkan pada siswa berbeda-beda. Sehingga dalam satu koreografi setiap anak memiliki komposisi masing-masing sesuai dengan kekuatan yang dimiliki dan saling mentup kekurangan tubuh. Contoh ketika di dalam suatu angkatan kelas terdapat murid yang memiliki tubuh yang gemuk, tentu saja murid tersebut memiliki kendala dalam melakukan gerak olah tubuh seperti kayang. Dengan kelemahan murid tersebut maka pengajar mengarahkan agar mempelajari gerak *split* sehingga menutupi kekurangan yang dimiliki.

- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 5) dan menambahkan materi tubuh lemah yang telah dieksplorasi yang akan ditambah menjadi bagian dari komposisi.

#### **d. Semiotika Tari, Eksplorasi Tubuh dan Komposisi**

- 1) Memberikan materi semiotika tari (simbol-simbol) yang sangat penting dalam dunia ketubuhan.

Pada pembelajaran ini siswa akan diperlihatkan buku Semiotika Tari, Semiotik adalah tanda-tanda. Contohnya, dalam keseharian ketika mempraktikkan gerak menyisir rambut, makan, tidur, maka tanpa menjelaskan dengan mulut apa yang telah dilakukan tadi orang lain tahu tanpa harus di jelaskan lewat pembicaraan. Karena simbol tersebut sudah dilakukan dengan cara yang sama oleh semua orang (dunia). Simbol tersebut sangat penting bagi penari karena sebagai media ungkap ekspresi tanpa bicara. Siswa harus pintar menghafal ekspresi apa saja yang dapat digunakan untuk menstimulasi penonton agar mengerti akan pesan yang akan disampaikan dalam gerak.

- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 6) dan menambahkan materi ketubuhan kuat dan lemah yang telah dieksplorasi kemudian ditambah menjadi bagian dari komposisi.

### e. Ujian Level IV

- 1) Menguji hafalan dan teknik hingga komposisi 6.
- 2) Mempresentasikan pengembangan gerak pada bagian tubuh yang kuat dan lemah.
- 3) Semiotika sebagai bagian terpenting dalam sebuah pertunjukan tari.

### 5. Olah Tubuh Level V

#### a. Makeup Dan Kostum

- 1) *Makeup* natural dan karakter.

Pada tahap ini siswa diajarkan untuk *makeup* baik natural maupun karakter untuk menunjang dalam *final exam*.

- 2) Membuat kostum sesuai tema karya.

Siswa membawa kostum sesuai tema komposisi yang telah diajarkan dan mengompakkan pada masing-masing tiap kelompok.

- 3) *Fashion Dance*.

Siswa diajarkan untuk memperagakan *Fashion Dance*, agar mengerti bagaimana gaya penari baik dalam kostum secara keseluruhan.

#### b. Ekspresi Wajah, Tubuh dan Komposisi

- 1) Wajah sebagai salah satu dari media ekspresi ketika menari.
- 2) Penyatuan ekspresi dari seluruh aspek yang ada pada tubuh.
- 3) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 7).

### **c. Mengolah Rasa dan Komposisi**

- 1) Rasa dihadirkan ketika menari atau menari dihadirkan oleh rasa.

Guru memberi stimulus-stimulus rasa yang dihadirkan.

Contohnya ketika musik pengiring komposisi bertema kebahagiaan maka siswa harus menujukkan bahagia tersebut seperti tersenyum, bukan ekspresi sedih atau marah. Sama seperti *lyrical dance*, ada sesuatu yang harus disampaikan.

- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 8).

### **d. Penari Profesional dan Komposisi**

- 1) Bagaimana menjadi penari profesional.

Dasar-dasar menjadi penari profesional seperti pernafasan, sakrum dan olah tubuh dari hal tersebut belajar lagi tari yang ada di dunia. Contohnya ketika klien meminta meminta garapan tari kontemporer gaya nuansa Aceh, penari harus mengetahui poin-poin gerak tari Aceh. Sama hal seperti klien meminta karya Ballet Kontemporer, berarti geraknya berpacu pada gerakan tinggi, berputar, jinjit dan kaki *point*. Menjadi professional mulai dari *makeup* dan memakai kostum sendiri.

- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 9).

### **e. Teknik Memijat Tubuh dan Komposisi**

- 1) Teknik memijat tubuh ketika terkilir atau lelah.

Mengajarkan siswa bagaimana memijat tubuh ketika terkilir.

Ketika cidera dalam berlatih maka bagian tubuh yang biru memar

jangan dipijit terlebih dahulu, tetapi menunggu 1-2 hari diperban agar mengurangi rasa sakit dan memberi salep pereda sakit. Apabila lebih dari tiga hari maka harus diperiksa ke dokter untuk ditangani lebih lanjut.

- 2) Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 10).

**f. Ujian level 5 dan Persiapan Ujian Akhir**

- 1) Menguji hafalan dan teknik hingga komposisi 10.
- 2) Penggunaan Ekspresi wajah, Ekspresi tubuh dan Rasa pada komposisi yang telah diberikan.
- 3) Tehnik memijat tubuh dan bagaimana menjadi Penari Profesional.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pembahasan yang telah di jelaskan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa, pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School* tersistem dan terstruktur dengan pengalamaan-pengalaman pengajar yang telah mendalami pembelajaran tari sebelumnya. Mendapatkan ilmu dari berbagai guru untuk menemukan apa hal yang terpenting dalam menari, mencari pembelajaran yang dapat diikuti oleh siswa selama lima bulan. Berlatih dengan mengikuti tempo irungan dapat memberikan efek positif pada kesehatan tubuh, yaitu aliran darah menjadi lancar dan menyehatkan jantung. Karena bergerak dengan diiringi musik membuat gerak lebih teratur, maka dengan demikian penafasan juga lebih teratur. Hal penting yang dapat di pelajari dalam strategi pembelajaran Olah Tubuh di MADS adalah:

1. Untuk menjadi penari atau mengolah tubuh yang baik diperlukan pengaturan nafas. Maka ditemukanlah sistem pengaturan nafas dengan metode MADS sendiri, yaitu pengaturan Pernafasan Dada dan Pernafasan Perut.
2. Dasar kedua dalam pembelajaran Olah Tubuh di MADS adalah menjaga sakrum. Hal tersebut dilakukan agar tubuh menjadi rileks

sehingga memudahkan tubuh dalam bergerak , karena badan terasa ringan serta mengurangi cidera otot.

3. Latihan yang konstan (teratur) sangat diperlukan untuk melatih ketahanan dan kekuatan tubuh.
4. Di dalam kelas Olah Tubuh memanfaatkan waktu adalah hal yang memberikan peran besar bagi siswa , karena mengajarkan peserta didik dibiasakan untuk selalu mengolah tubuh, menghafal dan mempelajari gerak yang sudah diberikan pengajar walaupun di waktu senggang (istirahat). Sehingga siswa dapat belajar menghargai waktu.

## B. Saran

1. Pembelajaran di dalam kelas diharapkan secara konstan di latih oleh dua guru agar dapat membenahi bentuk badan siswa secara *detail*.
2. Pengawasan kepada guru pengajar ditingkatkan kembali agar semua materi di dalam kurikulum dapat tersampaikan secara menyeluruh.
3. Mengurangi jam pengganti agar sistem belajar mengajar tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah di tetapkan sebelumnya.
4. Mempererat hubungan dan komunikasi antar pengajar dan siswa agar tidak banyak murid yang meninggalkan kegiatan belajar mengajar sebelum materi pembelajaran terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin, Syamsuddin M.. 1999. *Pemberdayaan Sistem PERencanaan dan Manajemen Berbasis Sekolah Menuju Ke Arah Peningkatan Mutu Kinerja Pendidikan yang Diharapkan*. Bandung: IKIP Bandung
- Bungin, Burhan. 2008. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Putra Grafika.
- Darsono, Max, dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*, Semarang: IKIP Semarang Press
- Departemen Pendidikan Nasional, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Engkoswara dan Aan Komariah. 2010. *Administrasi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq, M. Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Hidayat, Robby. 2011. *Koreografi Dan Kreativitas : Pengetahuan Dan Petunjuk Praktikum Koreografi*. Yogyakarta: Kendil Media Pustaka Indonesia
- Kussudiardjo, Bagong. 1981. *Tentang Tari*. Yogyakarta: Nur Cahaya
- Pidarta, Made. 2011. *Manajemen Pendidikan Indonesia*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Kencana Prenadamedia Group
- Santoso, S. 2010. *Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh..* Surakarta: Institut Seni Indonesia Surakarta
- Setyosari, Punaji. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Sindhu, Pujiastuti. 2015. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita
- Sudjarwadi. 2007. *Peran Budaya Dalam Atmosfir Akademik Bermutu Tinggi*. Yogyakarta: FIB Universitas Gadjah Mada

- Sugandi, A. 2004. *Teori pembelajaran*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2015. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin, H. 2011. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Syamsudin dan Sesilia A.. 2013. *Buku Ajar Farmakoterapi Gangguan Saluran Pernapasan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika

**Internet:**

[www.Milaartdanceschool.com](http://www.Milaartdanceschool.com). Diakses pada 9 Februari 2016.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1****GLOSARIUM**

*Experimental* : Percobaan

*Genre* : Gaya, Aliran

*Basic* : Dasar

*Energy* : Tenaga

*Simple* : Mudah

*Additional* : Tambahan

*Sharing* : Pembagi

*Feeling* : Perasaan

*Job* : Pekerjaan

*Stage* : Panggung pentas

*Café* : Restoran kecil

*Art* : Seni

*Dance* : Tari

*School* : Sekolah

<i>Modern</i>	: Baru/Terbaru
<i>Post Modern</i>	: Paham yang berkembang setelah jaman modern
<i>Point</i>	: Ujung, Titik
<i>Gymnastic</i>	: Senam
<i>Final Exam</i>	: Tugas akhir
<i>Fashion</i>	: Cara, Kebiasaan
<i>Lyrical Dance</i>	: Berdansa dengan lirik sebagai patokan tari
<i>Detail</i>	: Terperinci
<i>Wirasa</i>	: Rasa
<i>Wirama</i>	: Irama
<i>Wiraga</i>	: Tubuh
<i>Owner</i>	: Pemilik
<i>Lifting</i>	: Mengangkat

## Lampiran 2

### PEDOMAN OBSERVASI

#### A. Tujuan

Penelitian melakukan observasi untuk memperoleh data tentang “Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School*”.

#### B. Pembatasan

1. Strategi pembelajaran tari di Mila *Art Dance School*.
2. Strategi pembelajaran olah tubuh di Mila *Art Dance School*.
3. Kurikulum, sarana dan prasarana di Mila *Art Dance School*.

#### C. Kisi-kisi Observasi

NO	Aspek yang diamati	Hasil
1	Strategi pembelajaran tari MADS	
2	Strategi pembelajaran olah tubuh MADS	
3	Kurikulum, sarana dan prasarana MADS	

### **Lampiran 3**

#### **PEDOMAN WAWANCARA**

##### **A. Tujuan**

Wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data baik dalam bentuk tulisan maupun rekaman tentang “Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Sanggar Mila *Art Dance School*”.

##### **B. Pembatasan**

Dalam melakukan wawancara peneliti dibatasi materi pada:

1. Strategi Pembelajaran kelas Olah Tubuh Mila *Art Dance School*.
2. Manfaat Mempelajari Olah Tubuh.
3. Kendala dalam mengikuti kelas Olah Tubuh.

##### **C. Responden**

1. Pengajar Sanggar.
2. Peserta Sanggar.

##### **D. Kisi-kisi Wawancara**

<b>NO</b>	<b>Aspek Wawancara</b>	<b>Hasil</b>
1	Strategi Pembelajaran Olah Tubuh	

	a. Kurikulum MADS  b. Sarana dan prasarana	
2	Manfaat Mempelajari Olah Tubuh  a. Pengaturan nafas bagi penari  b. Peregangan otot  c. Sakrum	
3	Kendala dalam mengikuti kelas Olah Tubuh	

#### E. Daftar Pertanyaan

- a) Pertanyaan untuk Pengajar Sanggar
1. Bagaimana pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School*?
  2. Apakah ada persiapan sebelum mengajar Olah Tubuh Mila *Art Dance School*?
  3. Bagaimana cara mengatasi kesulitan mengajar di Mila *Art Dance School*?
- b) Pertanyaan untuk Peserta Sanggar
1. Apakah anda sudah pernah belajar Olah Tubuh ditempat lain? Jika iya, apakah ada perbedaan pembelajaran antara Mila *Art Dance School* dan tempat tersebut?

2. Apa pengertian Olah Tubuh menurut anda?
3. Mengapa anda memilih kelas Olah Tubuh di Mila *Art Dance School* dan tidak di sanggar lain?
4. Adakah persiapan khusus sebelum mengikuti Olah Tubuh di Mila *Art Dance School*? Jika iya, berapa lama?
5. Apakah anda membutuhkan alat bantu dalam mengikuti kelas Olah Tubuh di Mila *Art Dance School*?
6. Adakah perubahan pada tubuh anda setelah mengikuti Olah Tubuh dan sebelum mengikuti Olah Tubuh ?
7. Apakah ada pengaruh antara sistem pernafasan dengan latihan Olah Tubuh?
8. Apa saran untuk kemajuan pembelajaran Olah Tubuh untuk Mila *Art Dance School*?

## Lampiran 4

### PEDOMAN DOKUMENTASI

#### A. Tujuan

Dokumentasi dilakukan untuk menambah kelengkapan data yang terkait dengan Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Sanggar Mila Art Dance *School.*

#### B. Pembatasan

Dalam melakukan dokumentasi, peneliti membatasi dokumen sebagai sumber data berupa:

1. Foto-foto.
2. Buku catatan.
3. Video Olah Tubuh.

#### C. Kisi-kisi Dokumentasi

1. Foto-foto yang mendukung dalam penelitian Olah Tubuh.
2. Catatan narasumber tentang Olah Tubuh.
3. Video Olah Tubuh.

**Lampiran 5****DOKUMENTASI UJIAN KELAS OLAH TUBUH ANGKATAN KE-2**

Gambar 27 : Persiapan Kelompok 1 untuk pementasan ujian kenaikan kelas. (Foto: Karima, 2016)



Gambar 28 : Persiapan Kelompok 2 untuk pementasan ujian kenaikan kelas. (Foto: Karima, 2016)



Gambar 29: Persiapan Kelompok 3 untuk pementasan ujian kenaikan kelas. (Foto: Karima, 2016)



Gambar 30: Pose seluruh siswa angkatan ke-2 setelah pementasan ujian kenaikan kelas. (Foto: Karima, 2016)

**Lampiran 6****DOKUMENTASI WORKSHOP OLAH TUBUH**

Gambar 31: Sanggar Gar-dance Story (Lampung) sedang mengikuti workshop Olah Tubuh. (Foto: MADS, 2016)



Gambar 32: Dimas Diajeng Sleman sedang mengikuti workshop Olah Tubuh. (Foto: MADS, 2016)



Gambar 33: Penggiat seni dari Kalimantan sedang mengikuti workshop Olah Tubuh.  
(Foto: MADS, 2016)



Gambar 34: Komunitas Akademi Berbagi (Akber) Jogjakarta sedang mengikuti workshop Olah Tubuh. (Foto: MADS, 2016)

**Lampiran 7****DOKUMENTASI NARASUMBER DAN PENELITI**

Gambar 35: Wawancara peneliti bersama narasumber sekaligus pemilik MADS.  
(Foto: Karima, 2016)



Gambar 36: Pengajar kelas Olah Tubuh tingkat dasar MADS. (Foto: Karima, 2016)

## Lampiran 8

### DAFTAR MATERI AJAR KELAS OLAH TUBUH DI MADS

Olah Tubuh Level 1

(Dasar Teknik Kepenarian)

NO.	MATERI	DETAIL	DURASI	PENGAJAR
1.	Pengertian tari dan Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Mempresentasikan pengertian tari dan bagaimana dunia tari</li> <li>–Meregangkan otot dari atas kepala hingga ujung kaki</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
2.	Olah Pernafasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Pernafasan Dada</li> <li>–Pernafasan Perut</li> <li>–Mengolah Nafas</li> <li>–Kegunaan Nafas Bagi Penari</li> <li>–Pernafasan pada gerak tubuh</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
3.	Pengolahan Energi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Penggunaan sistem sakrum atau pengencangan pada kandung kemih sebagai modal kepenarian</li> <li>–Fungsi penggunaan sistem sakrum dalam menari</li> <li>–Mencoba gerak-gerak yang membutuhkan keseimbangan dengan sistem sakrum</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
4.	Pendalaman	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Pemanasan</li> <li>–Olah Pernafasan</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Penggunaan sakrum dalam pengolahan energi tubuh</li> </ul>		
5 .	Ujian 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pemanasan</li> <li>– Olah Pernafasan</li> <li>– Penggunaan sakrum dalam pengolahan energi tubuh</li> </ul>	120 Menit	Seluruh Pengajar Kelas Olah Tubuh Tingkat Dasar MAD School

## Olah Tubuh Level 2

(Dasar Teknik Olah Tubuh)

NO.	MATERI	DETAIL	DURASI	PENGAJAR
1.	Teknik Olah Tubuh Dasar 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mempraktikkan sistem pernafasan dan sakrum pada gerak</li> <li>– Cium lutut, Sikap Lilin, Rol Depan dll</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
2.	Teknik Olah Tubuh Dasar 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mempraktikkan sistem pernafasan dan sakrum pada gerak</li> <li>– Berputar, loncat, kayang, kick dll</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
3.	Teknik Olah Tubuh Dasar 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mempraktikkan sistem pernafasan dan sakrum pada gerak</li> <li>– Rol Belakang, <i>Hand Stand</i>, Berguling, Meroda, Berputar, Kayang, Split, <i>Lifting</i> dll</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
4.	Tehnik Olah Tubuh Dasar 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Penambahan materi pada tehnik olah tubuh dan akrobatik</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
5.	Ujian level 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mempraktikkan sistem sakrum dan pernafasan pada setiap gerak</li> <li>– Materi gerak-gerak</li> </ul>	120 Menit	Seluruh Pengajar Kelas Olah Tubuh Tingkat Dasar MAD School

		<p>keseimbangan</p> <p>–Mengulang semua teknik olah tubuh dasar 1,2,3,4</p>		
--	--	---	--	--

## Olah Tubuh Level 3

(Dasar Teknik Olah Tubuh Lanjutan)

NO.	MATERI	DETAIL	DURASI	PENGAJAR
1.	Wawasan Tari dan Tehnik olah tubuh lanjutan 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Mengulas karya dengan melihat keberagaman bentuk tubuh dengan video</li> <li>–Mengulang semua teknik olah tubuh dasar dan mengembangkannya</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
2.	Tehnik olah tubuh lanjutan 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Mengulang semua teknik olah tubuh dasar</li> <li>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 1) yang berhubungan dengan teknik olah tubuh dasar, nafas dan sacrum</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
3.	Tehnik olah tubuh lanjutan 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Mengulang semua teknik olah tubuh dasar</li> <li>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 2) yang berhubungan dengan teknik olah tubuh dasar, nafas dan sakrum</li> <li>–Pendalaman bagaimana mengeluarkan ekspresi sehingga dapat menikmati gerak tubuh</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
4.	Tehnik Olah Tubuh Lanjutan 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Mengulang semua teknik olah tubuh dasar</li> <li>–Memberikan materi gerak</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata

		<p>tubuh (komposisi 3) yang berhubungan dengan teknik olah tubuh dasar, nafas dan sakrum</p> <p>– Pendalaman bagaimana mengeluarkan ekspresi sehingga dapat menikmati gerak tubuh</p>		
5.	Ujian level 3	<p>– Mengulang semua teknik olah tubuh dasar</p> <p>– Menguji hafalan komposisi atau gerak olah tubuh yang telah diberikan</p> <p>– Mengekspresikan perasaan-perasaan tertentu dengan gerak tubuh</p>	120 Menit	Seluruh Pengajar Kelas Olah Tubuh Tingkat Dasar MAD School

#### Olah Tubuh Level 4

NO.	MATERI	DETAIL	DURASI	PENGAJAR
1.	Fokus Gerak dan Memahami bentuk tubuh dari masing-masing peserta	<p>– Fokus-fokus pada persendian gerak secara detail</p> <p>– Eksplorasi gerak masing-masing peserta di studio</p> <p>– Mengetahui bagian tubuh mana yg kuat dan yang lemah</p> <p>– Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 3)</p>	120 Menit	Ayu Permata
2.	Pengolahan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang kuat	– Mengolah bagian tubuh yang kuat. Para peserta akan menari, dikaji tubuhnya dan <i>sharing</i> bersama antar pengajar	120 Menit	Ayu Permata

		<p>dan peserta</p> <p>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 4) dan mengembangkan materi bagian tubuh yang kuat yang akan ditambah menjadi bagian dari komposisi</p>		
3.	Pengolahan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang lemah menjadi sebuah kelebihan	<p>–Mengolah bagian tubuh yang lemah menjadi sebuah kelebihan. Para peserta akan menari, dikaji tubuhnya dan <i>sharing</i> bersama antar pengajar dan peserta</p> <p>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 5) dan menambahkan materi tubuh lemah yang telah dieksplorasi yang akan ditambah menjadi bagian dari komposisi</p>	120 Menit	Ayu Permata
4.	Semiotika Tari, Eksplorasi Tubuh dan Komposisi	<p>– Memberikan materi semiotika tari (simbol-simbol) yang sangat penting dalam dunia ketubuhan</p> <p>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 6) dan menambahkan materi ketubuhan kuat dan lemah yang telah dieksplorasi kemudian ditambah menjadi bagian dari komposisi</p>	120 Menit	Ayu Permata
5.	Ujian level 4	–Menguji hafalan dan teknik hingga komposisi 6	120 Menit	Seluruh Pengajar Kelas Olah Tubuh

		<ul style="list-style-type: none"> <li>–Mempresentasikan pengembangan gerak pada bagian tubuh yang kuat dan lemah</li> <li>–Semiotika sebagai bagian terpenting dalam sebuah pertunjukan tari</li> </ul>		Tingkat Dasar MAD School
--	--	--	--	-----------------------------

### Olah Tubuh Level 5

NO.	MATERI	DETAIL	DURASI	PENGAJAR
1.	Makeup Dan Kostum	<ul style="list-style-type: none"> <li>–<i>Makeup</i> natural dan karakter</li> <li>–Membuat kostum sesuai tema karya</li> <li>–<i>Fashion Dance</i></li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
2.	Ekspresi Wajah, Tubuh dan Komposisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Wajah sebagai salah satu dari media ekspresi ketika menari</li> <li>–Penyatuan ekspresi dari seluruh aspek yang ada pada tubuh</li> <li>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 7)</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
3.	Mengolah Rasa dan Komposisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Rasa dihadirkan ketika menari atau menari dihadirkan oleh rasa</li> <li>–Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 8)</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata
4.	Penari Profesional dan Komposisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Bagaimana menjadi penari profesional</li> <li>–Memberikan materi</li> </ul>	120 Menit	Ayu Permata

		gerak tubuh (komposisi 9)		
5.	Tehnik Memijat Tubuh dan Komposisi	<p>Teknik memijat tubuh ketika terkilir atau lelah</p> <p>Memberikan materi gerak tubuh (komposisi 10)</p>	120 Menit	Ayu Permata
6.	Ujian level 5 dan persiapan Ujian Akhir	<p>Menguji hafalan dan teknik hingga komposisi 10</p> <p>Menguji <i>Makeup</i> dan Kostum yang akan digunakan ketika <i>Final Exam</i></p> <p>Penggunaan Ekspresi wajah, Ekspresi tubuh dan Rasa pada komposisi yang telah diberikan</p> <p>Teknik memijat tubuh dan Bagaimana menjadi Penari Profesional</p>	120 Menit	Seluruh Pengajar Kelas Olah Tubuh Tingkat Dasar MAD School

# **SURAT KETERANGAN**

### Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mila Rosinta Totoatmojo S.Si ,M.Sn  
Usia : 27 Tahun  
Jabatan : Owner Mila Art Dance School  
Alamat : Jl. Palagan Tentara Pelajar Km. 7.8 Dusun Jati Rejo-Sendangadi RT 08, RW 22 . Kecamatan Mlati, Sleman, Yogyakarta .  
Menerangkan bahwa

Nama : Karima Falastin  
Jurusan : Pendidikan Seni Tari  
Fakultas : Fakultas Bahasa dan Seni

Dengan ini menyatakan telah melakukan kegiatan observasi dan wawancara untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School". Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Yogyakarta, 29 Mei 2016

Narasumber



Mila Rosinta T

### Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Permatasari S.Sn  
Usia : 24 Tahun  
Jabatan : Pengajar kelas Olah Tubuh MADS  
Alamat : Panggung harjo Sewon, Bantul, Yogyakarta

Menerangkan bahwa

Nama : Karima Falastin  
Jurusan : Pendidikan Seni Tari  
Fakultas : Fakultas Bahasa dan Seni

Dengan ini menyatakan telah melakukan kegiatan observasi dan wawancara untuk memperoleh data guna menyusun Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "**Strategi Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School**". Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Yogyakarta, 31 Mei 2016

Narasumber

Ayu Permatasari