

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Penerapan Olah Tubuh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) pengertian penerapan adalah cara, proses atau perbuatan menerapkan. Sedangkan menurut Widarvanto (2009:74) penerapan adalah proses ini menjadi langkah awal untuk menggabungkan proses eksplorasi gerak yang telah dilakukan sebelumnya. Menurut Ami. R dalam Nunik (2013:3) olah tubuh adalah cara melakukan sesuatu organisasi gerakan terhadap segenap gerakan bagian manusia dan binatang dalam rangka mencapai suatu tujuan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan bahwa penerapan olah tubuh merupakan suatu proses kegiatan yang harus dilampaui seorang penari, dengan cara latihan yang teratur, disiplin tinggi untuk melatih otot-otot, persendian, daya ingat, memberikan kekuatan, ketahanan, stamina, kelenturan agar menghasilkan kekuatan fisik dan ekspresi dalam tarian.

2.2 Teori Penerapan Olah Tubuh

Menurut Len Kravits (2001:5) tubuh merupakan mekanisme kompleks yang didesain untuk bergerak. Olah tubuh adalah melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang dan nafas. Dengan adanya proses latihan olah tubuh, maka kesiapan tubuh belum melakukan aktivitas gerak akan dapat seimbang dengan aktivitas yang akan dilakukan.

Menurut Sumedi Santoso (1993) dalam bukunya: ‘Prinsip-prinsip Olah tubuh, tujuan olah tubuh adalah melatih tubuh untuk mempersiapkan organ-organ, otot-otot agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik serta menambah kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi. Menurut Sumedi Santoso (1993:1) lebih lanjut dijelaskan bahwa urutan penekanan latihan olah tubuh adalah: pembentukan kondisi fisik (kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, ketepatan) dan pembentukan peningkatan kualitas gerak (bentuk, volume, tekanan, tempo). Ami, R (1998:12) Dalam bukunya “Olah Tubuh Sebagai Upaya Meningkatkan Kekuatan, Kesehatan, Kelenturan dan Kebugaran Tubuh” menjelaskan bahwa olah tubuh merupakan dasar untuk perkembangan fisik/badan. Dijelaskan pula bahwa olah tubuh sebagai dasar gerak yang dipelajari dititik beratkan pada pembentukan, kelenturan, keseimbangan dan kebugaran.

Menurut Indrayuda dalam Nugroho (2009:23) Kemampuan seorang penari dalam melakukan olah tubuh menentukan tingkat kualitas teknik tari yang ditampilkan. Sebuah tari dapat disajikan sesuai konsep garapan, salah satunya berhubungan dengan kematangan teknik tari. Apabila teknik tari tidak mumpuni, maka penyajian tari tidak akan dapat mengkomunikasikan konsep garapan kepada penonton. Inti dari permasalahan teknik adalah olah tubuh. Sebab itu, olah tubuh sangat berperan penting dalam membentuk teknik penari.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa olah tubuh manusia sebagai ekspresi seni memiliki aspek fisik dan psikis, maka keseimbangan kedua aspek tersebut diperlukan untuk menjamin kualitas penampilan seni gerak. Oleh karena

itu, diperlukan suatu metode pengolahan tubuh secara utuh dapat mengembangkan fisik dan psikis secara seimbang. Sedangkan secara psikis memiliki kualitas konsentrasi dan penghayatan yang tepat.

Untuk mendapat hasil olah tubuh yang demikian, diperlukan prinsip dan latihan yang lebih disiplin lagi, agar semua tujuan yang ingin didapatkan bisa tercapai, terutama dalam pembentukan tubuh Penari karena Penari merupakan salah satu pelaku kegiatan olah tubuh yang sangat penting.

Dalam tari tubuh sangat berperan penting, karena setiap melakukan gerakan dalam proses tari membutuhkan tubuh yang sudah diolah, sesuai dengan kebutuhan gerak yang dilakukan. Semakin rumit gerak tari, maka semakin banyak pula membutuhkan olah tubuh dalam pelaksanaannya, khususnya bagi penari. Karena disini yang paling berperan penting adalah penari, sebagai subjek yang melakukan kegiatan olah tubuh dan tari, sehingga agar dapat menghindari hal yang mengganggu kesehatan fisik penari. Oleh karena itu, dibutuhkan metodik latihan dalam pelaksanaannya.

Menurut Nunik Widiasih(2013:9), metode olah tubuh terdiri dari “latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan”. Metode latihan di Sanggar Dang Merdu hanya terdiri dari latihan pendinginan, dan latihan pemanasan yang dilakukan dengan cara-cara tertentu, yang antara lain:

1. Latihan Pemanasan

Latihan olah tubuh harus diawali dengan pemanasan agar suhu tubuh secara perlahan dapat menerima atau melakukan gerakan yang lebih rumit. Pemanasan di mulai dari lari-lari kecil kemudian pelepasan persendian yang

dimulai dari tubuh bagian atas atau bagian bawah kemudian diakhiri dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk menuju ke latihan inti. latihan yang dilakukan di tahap awal adalah latihan lari seperti lari mengelilingi ruangan dengan mengangkat paha setinggi-setingginya, setelah satu putaran diselingi dengan lari biasa. Jengket-jengket dilakukan dengan cara empat langkah kaki kanan dan empat langkah kaki kiri, setelah satu putaran diselingi dengan lari biasa. Sedangkan gerak loncat, dengan loncat-loncat kedua kaki selalu rapat, setelah satu putaran diselingi lari biasa, dilanjutkan mengangkat kaki sebelah dengan ditekuk di depan dada secara bergantian, gerak kuda-kuda, sikap lilin dan split kanan.

2. Latihan Pendinginan

Menurut Nunik Widiasih (2013:9), Untuk mengembalikan tubuh agar dapat kembali melakukan aktivitas berikutnya. Pendinginan dalam olah tubuh tentunya berbeda dengan pendinginan yang dilakukan untuk senam kebugaran. Pemilihan gerakannya tidak bentuk dengan gerak yang indah, tetapi cukup dengan melemaskan otot dan diakhiri dengan melemaskan seluruh beban dengan bentuk loncatan disertai dengan suara kerasnya. Misalnya melemaskan jari tangan dan jari kaki, menarik nafas dalam-dalam, lalu melepaskannya. Latihan dilaksanakannya tentunya harus memiliki aturan-aturan dalam pelaksanaannya.

2.3 Kajian Relevan

Kajian relevan yang dijadikan acuan bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan penerapan olah tubuh di sanggar Dang Merdu Pekanbaru Provinsi Riau adalah skripsi Siti Rohmah (2015) yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh Sanggar Lentik Dance Riau (LDR) di Pekanbaru”, dengan rumusan masalah: Bagaimanakah penerapan olah tubuh Sanggar Lentik Dance Riau (LDR) di Pekanbaru. Teori olah tubuh menurut Sumedi santoso. Metode penelitian yang digunakan adalah metode analisis deskriptif menggunakan data kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan menggunakan camera. Acuan penulis pada skripsi ini yaitu tentang teori penerapan olah tubuh.

Berikutnya adalah skripsi Wahida Mauliyah (2016), yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh Pada Bidang Tari di Organisasi Komunitas Sendayung Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau” dengan rumusan masalah: bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh Pada Bidang Tari di Organisasi Komunitas Sendayung Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Teknik pengumpulan data yang menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaannya adalah objek yang diteliti, tempat penelitian dan waktu penelitian. Yang menjadi acuan penulis yaitu tentang konsep penerapan olah tubuh.

Berikutnya Skripsi R. Putri Reno Intan (2015), yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh di Sanggar *Baghandu* Kabupaten Kampar Provinsi Riau” dengan

rumusan masalah: bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh di Sanggar *Baghandu* Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Metodologi penelitian yang digunakan adalah deskriptif analisis menggunakan data kualitatif. Sedangkan pada teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik observasi non partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi menggunakan camera . Yang menjadi acuan penulis dari skripsi ini adalah sumber dan jenis data.

Selanjutnya Skripsi Pepi Oktaviani (2014) yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Tameng Sari Pekanbaru Provinsi Riau,dengan rumusan masalah: bagaimanakah penerapan olah tubuh Tameng Sari disanggar Pekanbaru. Pokok masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan menggunakan data kualitatif. Yang menjadi acuan penulis adalah metodologi penelitian.

Kemudian Skripsi Khairanisa Sutami (2012), yang berjudul “ Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Balairung Art Production Pekanbaru”. Permasalahn yang diangkat: Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Balairung Art Production Pekanbaru. Yang menjadi acuan penulis adalah teknik pengumpulan data.

Dari lima penelitian yang relevan di atas, secara teoritif memiliki hubungan atau relevansi dengan penelitian ini, secara konseptual dapat dijadikan acuan teori umum bagi peneliti dalam melakukan penelitian, karena kajiannya saling berhubungan, antara penerapan dan pelaksanaannya. Dan metode yang digunakan hampir sama, hanya tempat penelitian dan subjeknya saja yang berbeda. Oleh karena itu, penulis menjadikan acuan dalam penulisan proposal

ini yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Dang Merdu Pekanbaru Provinsi Riau”.



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau