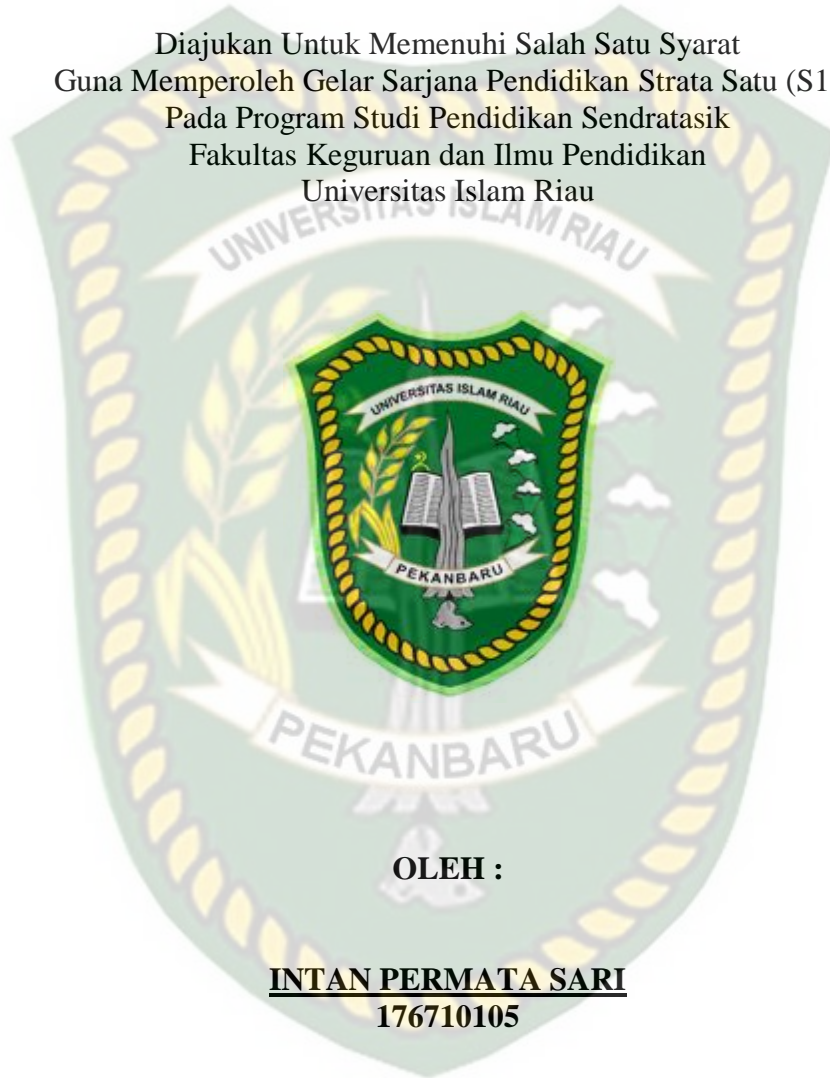


**PENERAPAN OLAH TUBUH PADA ANAK DI SANGGAR TASIK
MALAY ART KOTA PEKANBARU PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Sendratasik
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



OLEH :

INTAN PERMATA SARI
176710105

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENDRATASIK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

**PENERAPAN OLAH TUBUH PADA ANAK DI SANGGAR TASIK
MALAY ART KOTA PEKANBARU PROVINSI RIAU**

**Intan Permata Sari
176710105**

ABSTRAK

Penerapan olah tubuh adalah suatu proses pelaksanaan latihan secara rutin dan teratur guna untuk membentuk serta persiapan tubuh sebelum menari. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh prestasi tari yang diraih pada anak di sanggar Tasik Malay Art karena dibalik prestasi tari bukan hanya sekedar koreografi, busana dan tata rias melainkan olah tubuh yang sudah terlatih. Menurut Sumedi Santosa (1986:1) olah tubuh adalah sekelompok susunan latihan yang telah dipikirkan guna dan manfaatnya serta dilakukan secara sistematis dan metodis dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif serta sumber data yang didapat berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa penerapan olah tubuh pada anak yang dilaksanakan di Sanggar Tasik Malay Art terdiri dari tiga tahapan yang diawali dengan gerak pemanasan 10 menit, latihan inti 15 menit dan pendinginan 5 menit, gerakan pemanasan dilakukan seperti gerakan pemanasan pada umumnya yaitu berlari sampai menukkan kaki secara bergantian, khusus pada gerakan inti dilakukan sesuai kemampuan anak-anak, gerakan yang sulit dilakukan anak-anak adalah gerakan split dan kuda kuda, dan olah tubuh di sanggar Tasik Malay Art lebih menekankan proses sampai anak-anak dapat melakukan gerakan olah tubuh dengan baik.

Kata Kunci : Penerapan, Olah Tubuh, Anak

**IMPLEMENTATION OF BODY EXERCISES TO CHILDREN AT TASIK
MALAY ART'S STUDIO PEKANBARU CITY RIAU PROVINCE**

Intan Permata Sari
176710105

ABSTRACT

The implementation of body exercise is a process of carrying out regular and regular exercises in order to form and prepare the body before dancing. This research is motivated by the dance achievements by the children at the Tasik Malay Art's studio because behind the dance achievements are not just choreography, clothing and make-up but also trained body exercise. According to Sumedi Santosa (1986: 1) body exercise is a cluster of exercises that have been thought out for their use and benefits and are carried out systematically and methodically with predetermined goals. In this study the authors used a qualitative descriptive method and data sources obtained based on the results of observations, interviews and documentation. The results can be concluded that the implementation of body exercises to children carried out at the Sanggar Tasik Malay Art consists of three stages starting with a 10 minute of warm up, 15 minute core exercise and 5 minute cooling down, the warm up movement is carried out like a wram up movement in general, starting from running to bending the legs alternately, specifically for core movements carried out according to children's abilities, difficult for children to do is split movements and horse stances, and the exercises at the Tasik Malay Art's studio emphasize the process more until the children can do the body exercises well.

Keywords: Implementation, Body Exercise, Children

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul ***Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau.*** Penulisan skripsi ini diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Pada Program Studi Pendidikan Sendratasik Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam hal ini penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan, dukungan dan masukan dari berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini, kepada pihak yang dimaksud antara lain :

1. Dr. Sri Amnah, M.Si. Selaku Dekan Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan fasilitas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Tity Hastuti, M.Pd. Selaku Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan pemikiran pada perkuliahan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Nurhuda, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi dan Keuangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.

4. Drs. Daharis, M.Pd. Selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Dewi Susanti, S.Sn, M.Sn. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Sendratasik dan Pembimbing penulis yang telah banyak memberi pemikiran, meluangkan waktu dan tenaga, serta memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Sendratasik yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Riau.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penulis dalam penyelesaian administrasi.
8. Seluruh Dosen Program Studi Sendratasik yang telah memberikan banyak ilmu serta pengalaman, dan motivasi kepada penulis selama perkuliahan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
9. Pemimpin Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru yang telah mengizinkan penulis dalam penelitian di sanggar hingga terbentuknya karya ilmiah ini.
10. Teristimewa untuk kedua orangtua penulis, yang telah banyak memberikan doa, dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman yang telah mendukung memberi semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua bantuan, dukungan dan masukan serta doa yang telah diberikan menjadi ladang amal, mendapatkan ridho dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan yang jauh dari kata

sempurna. Maka dari itu, segala kritik dan saran penulis harapkan, mudah-mudahan karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, Januari 2021

Intan Permata Sari



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Penerapan Olah Tubuh.....	9
2.2 Teori Penerapan Olah Tubuh	10
2.3 Kajian Relevan	12
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Lokasi Penelitian.....	16
3.3 Subyek Penelitian.....	16
3.4 Jenis Dan Sumber Data	17
3.4.1 Data Primer	17
3.4.2 Data Sekunder	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.5.1 Teknik Observasi	18
3.5.2 Teknik Wawancara.....	19
3.5.3 Teknik Dokumentasi	10
3.6 Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV TEMUAN PENELITIAN	23
4.1 Temuan Umum.....	23
4.1.1 Sejarah Terbentuknya Sanggar Tasik Malay Art	23
4.1.2 Letak Geografis Sanggar Tasik Malay Art	24
4.1.3 Visi dan Misi Sanggar Tasik Malay Art	25
4.1.4 Struktur Sanggar Tasik Malay Art	26
4.1.5 Kelompok Kerja Sanggar Tasik Malay Art	27
4.1.6 Sarana dan Prasarana Sanggar Tasik Malay Art	28
4.1.7 Tata Tertib dan Peraturan Sanggar Tasik Malay Art	29

4.1.8 Jumlah Anggota Sanggar Tasik Malay Art.....	30
4.1.9 Jadwal Latihan dan Olah Tubuh di Sanggar Tasik Malay Art....	30
4.1.10 Prestasi Sanggar Tasik Malay Art.....	31
4.2 Temuan Khusus.....	32
4.2.1 Penerapan Olah Tubuh Di Sanggar Tasik Malay Art	32
4.2.2.1 Pemanasan.....	34
4.2.2.2 Latihan Inti	40
4.2.2.3 Pendinginan.....	46
4.2.2 Kesulitan yang di hadapi dalam Pelaksanaan Olah Tubuh	49
BAB V PENUTUP.....	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Hambatan	51
5.3 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
DATA NARASUMBER.....	56
DAFTAR WAWANCARA.....	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sanggar Tasik Malay Art	23
Gambar 2. Lokasi Penelitian	24
Gambar 3. Peta Kota Pekanbaru	25
Gambar 4. Prestasi Sanggar Tasik Malay Art	31
Gambar 5. Penulis Bersama Pimpinan Sanggar	34
Gambar 6. Gerakan Lari Mengelilingi Ruang Latihan	36
Gambar 7. Gerakan Jinjit Dengan Posisi Mendak	37
Gambar 8. Gerakan Meloncat Sambil Menepuk Tangan dan Paha	37
Gambar 9. Gerakan Memutar Kepala	38
Gambar 10. Gerakan Menekuk Kaki	39
Gambar 11. Gerakan Menegaskan Jari-Jari	39
Gambar 12. Gerakan Titian Kayu	42
Gambar 13. Gerakan Meletakkan Tongkat di Pinggang	42
Gambar 14. Gerakan Split	43
Gambar 15. Gerakan Kuda-Kuda	44
Gambar 16. Gerakan Sikap Lilin	44
Gambar 17. Gerakan Sikap Kapal Terbang	45
Gambar 18. Gerakan Postur Busur	46
Gambar 19. Gerakan Mengayunkan Tangan	48
Gambar 20. Gerakan Meloncat	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur Organisasi Sanggar Tasik Malay Art.....	26
Tabel 2. Sarana dan Prasarana Sanggar Tasik Malay Art.....	29
Tabel 3. Jumlah Anggota Sanggar Tasik Malay Art.....	30
Tabel 3. Jadwal Latihan Sanggar Tasik Malay Art.....	30



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olah tubuh merupakan hal yang sangat penting bagi seorang penari. Fisik yang kuat berangkat dari olah tubuh yang kerap dilakukan sebelum menari, sehingga tari yang dibawakan akan terlihat maksimal. Sejatinya, olah tubuh dipersiapkan bukan hanya untuk menjadikan fisik yang kuat, akan tetapi olah tubuh juga dapat membentuk kelenturan badan, membuat badan rileks, membentuk postur tubuh dan membuat otot menjadi kencang. Menurut Robby (2013:15) olah tubuh dapat membentuk organ-organ tubuh mulai dari ujung kaki hingga ujung rambut, dimana otot-otot yang akan membentuk dan mengenali anatominya dengan sistematis dari hasil aksi dan reaksi tubuh. Jika tubuh terus dilatih dengan rutin dan teratur melalui olah tubuh, maka gerak akan sesuai terhadap tari yang akan ditampilkan, dari olah tubuh penari akan dapat mengenali tubuhnya dan siap untuk melakukan gerak tari. Olah tubuh saling berkaitan dengan pembelajaran tari karena dengan olah tubuh akan menghasilkan gerak tari yang berkualitas pula, kerena prestasi tari bukan hanya dari koreografer, tata rias dan kostum yang dikenakan akan tetapi ada olah tubuh dibalikinya.

Olah tubuh dapat dibentuk dengan mudah ketika berusia anak-anak, dimana keelastisan jaringan ikat pada otot anak masih tergolong fleksibel, penting sekiranya olah tubuh diterapkan pada anak-anak yang memiliki hobi dan bakat menari seperti yang dilaksanakan di Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru Provinsi Riau, siswa yang belajar menari di sanggar lebih dominan ke anak-anak sekolah

dasar dimana usia mereka mulai dari 6 sampai 12 tahun. Dari usia anak-anak tubuh dapat dibentuk dengan baik agar terbiasa sampai dewasa dan dapat menjadi penari yang professional serta mampu menari dengan ideal. Karena jika ketika dewasa serta bertambahnya usia, badan akan sedikit sulit dibentuk melalui olah tubuh dan tingkat cedera lebih besar. Anak-anak pada usia 6 – 12 tahun mereka akan menunjukkan perbedaan-perbedaan dari masa sebelumnya seperti sikapnya karena anak-anak sudah bergaul dan berinteraksi sosial. Selain itu mereka mengalami perkembangan pada fisiknya dimana anak-anak akan bertambah tinggi serta badan yang akan membesar, pada usia ini anak-anak juga berkembang sangat pesat terutama perkembangan motoriknya.

Menurut Kartini Kartono (dalam Nofi, 2014: 75-78) membagi masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak, yakni : 1) 0 sampai 2 tahun adalah bayi, 2) 1 sampai 5 tahun adalah kanak-kanak, 3) 6 sampai 12 tahun adalah anak-anak sekolah dasar 4) 12 sampai 14 tahun adalah remaja, dan 5) 14 sampai 17 tahun adalah masa awal pubertas. Dalam buku Kartini Kartono tentang Psikologi Anak, anak-anak yang berusia 6 sampai 12 tahun memiliki koordinasi motorik semakin baik dan berkembang, tidak terlalu bergantung pada orang tua, berinteraksi dengan lingkungan luar semakin baik, mulai memiliki rasa tanggung jawab, disiplin, teratur, mulai menunjukkan minat bakatnya, coba-coba, rasa ingin tahu, aktif, menyelidiki, dapat memisahkan persepsi serta dapat memahami peraturan. Olah tubuh sangat penting dan bermanfaat untuk kelenturan, tubuh juga memiliki impresi, dimana seorang penari apabila rutin latihan olah tubuh sama dengan menyimpan gerak. Tubuh penari yang terbiasa bergerak akan mudah

mengekspresikan sesuai dengan yang di pikiran. Olah tubuh memberikan aksi-reaksi dan hubungan bagi tubuh itu sendiri dan juga memberi pengaruh bagi sensibilitas, dengan catatan harus dilaksanakan secara berkelanjutan dan sungguh-sungguh maka akan berdampak tubuh menjadi lebih mudah dalam menggarap gerak.

Menurut Irawati (2008:2) olah tubuh dapat meleluaskan otot dan sendi yang kaku, serta memperkenalkan calon penari pada teknik-teknik gerak yang akan didapatkan ketika menari. Ketika sudah mendapatkan cara memanfaatkan olah tubuh sebagai alat untuk meningkatkan kemampuannya, maka secara tidak langsung tubuh penari menyimpan gerak-gerak yang indah menjadi lebih gesit dalam mengolah tubuhnya. Selanjutnya penari akan lebih inovatif, akan mendapatkan gerak-gerak baru, ide-ide baru mampu menyusun gerak yang sebelumnya tidak terkira bisa menemukan rangkaian pola gerak yang baru. Olah tubuh sebagai cara untuk menunjang kekreatifan, mampu mengubah sesuatu yang sebelumnya tidak ada sama sekali menjadi ada. Pelaksana olah tubuh akan semakin kreatif apabila menyiapkan tubuhnya dengan baik dan benar.

Keterkaitan dari uraian diatas, dapat dilihat bagaimana pentingnya olah tubuh bagi seorang penari apalagi jika diterapkan sejak usia anak-anak, karena olah tubuh adalah suatu aktivitas yang patut dilakukan oleh seorang penari agar terlihat maksimal dalam melakukan tarian. Pelaksanaan olah tubuh sering ditemui pada sanggar-sanggar seni tari khususnya sanggar yang ada di Kota Pekanbaru, setiap sanggar tentu memiliki perbedaan mulai dari administrasi sampai pengelolaan, tujuan serta bentuk pengajaran olah tubuh dan tarinya. Sanggar

Tasik Malay Art berdiri pada tahun 2012, bisa dikatakan usia sanggar terbilang cukup muda, namun prestasi tari yang didapatkan sangat membanggakan, lebih-lebih lagi dibalik prestasi tari terdapat penari-penari cilik yang badannya sudah terlatih melalui olah tubuh yang selalu diterapkan sebelum menari di Sanggar Tasik Malay Art sehingga tari yang dibawakan dapat ditampilkan dengan maksimal sesuai dengan prestasi yang didapat.

Dari observasi awal yang telah dilakukan (22 Agustus 2020) dalam pelaksanaan olah tubuh di sanggar Tasik Malay Art, pelatih selalu menerapkan gerakan-gerakan yang dirasa cukup sulit pada anak-anak dengan cara bertahap, sanggar tersebut benar-benar menekankan proses, karena ada beberapa gerakan olah tubuh yang sulit dilakukan pada anak seperti split dan kuda-kuda. Jika dipertemuan pertama anak-anak tidak dapat melakukan split dengan penuh dalam kurun waktu yang ditentukan, maka anak-anak diperbolehkan untuk istirahat sejenak kemudian dilanjutkan kembali, jika dipertemuan pertama tersebut anak-anak masih belum bisa melakukan gerakan olah tubuh dengan maksimal, maka dilanjutkan dipertemuan berikutnya, dengan durasi yang berbeda-beda sampai anak-anak dapat melakukan gerakan olah tubuh dengan maksimal.

Anak-anak tidak dapat dipaksakan dan harus sesuai kemampuan serta kesenangan mereka, beda halnya dengan orang dewasa yang melakukan gerakan olah tubuh. Di dalam kegiatan olah tubuh di sanggar Tasik Malay Art selalu dilakukan dengan serius agar tidak terjadinya cedera, namun diselingi dengan istirahat dan itu waktu untuk bersenda dengan anak-anak agar mereka tidak bosan. Setiap olah tubuh pelatih selalu menghidupkan musik agar anak-anak dapat

berproses dengan rileks, disamping itu anak-anak dapat belajar untuk peka terhadap tempo musik atau wirama. Gerakan olah tubuh terdiri dari gerakan pemanasan, latihan inti dan pendinginan seperti yang dilakukan di Sanggar Tasik Malay Art. Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti yaitu mengenai olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art.

Pemanasan dilakukan agar suhu tubuh secara perlahan dapat melakukan dan menerima gerakan yang dirasa rumit. Pemanasan dimulai dengan berlari kemudian pelepasan persendian yang dimulai dari tubuh bagian atas atau bawah kemudian diakhiri dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk menuju latihan inti. Seperti yang dilakukan pada Sanggar Tasik Malay Art, diawali dengan berlari mengelilingi ruangan tempat latihan sebanyak lima kali putaran, memutar kepala, memutar lengan, memutar pinggang, menegaskan jari-jari, meloncat dan melipat serta menekukkan kaki secara bergantian.

Latihan inti berupa susunan latihan tubuh dengan pemilihan gerak sesuai dengan tema yang ditentukan, misalnya kekuatan, keseimbangan, kelenturan dan lain sebagainya. Latihan inti akan mudah dilakukan jika tubuh telah siap, untuk itu persiapan tubuh harus maksimal dengan pemanasan yang baik. Seperti yang dilakukan pada Sanggar Tasik Malay Art, gerakan keseimbangan dengan menaruh ember kecil yang dijinjing pada pergelangan tangan, berjalan dengan menahan tongkat pada bagian pinggang sambil berjalan dengan posisi badan mendak, split, kuda-kuda, sikap lilin, sikap kapal terbang dan postur busur.

Pendinginan untuk mengembalikan tubuh agar dapat kembali melakukan aktifitas berikutnya, dengan melemaskan otot dan diakhiri dengan melemaskan

seluruh beban dengan bentuk loncatan disertai suara sekerasnya. Seperti yang dilakukan pada Sanggar Tasik Malay Art, dengan melemaskan semua penjarian, mengayunkan tangan sambil menarik nafas dan dikemudian di lepas dari mulut sambil mengeluarkan suara lalu meloncat, ini dilakukan bertujuan agar anak-anak dapat rileks dalam menjalankan olah tubuh, serta dapat memberikan peluang pada darah yang terkumpul di otot-otot agar kembali ke jantung agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Menurut hasil wawancara (21 September 2020) Penulis dengan Trisisca, selaku ketua bidang tari di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau, mengatakan :

“Olah tubuh diterapkan sejak anak-anak mulai masuk ke sanggar selama kurang lebih 2 bulan, materi yang diajarkan tidak langsung ke tarian, melainkan olah tubuh, setelah materi olah tubuh selesai baru diadakan evaluasi ujian olah tubuh dan anak-anak mendapatkan sertifikat serta cd yang berisi video mereka proses olah tubuh, itu membuat mereka lebih semangat dalam melaksanakan olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art”

Dari pemaparan di atas dapat dideskripsikan bahwa olah tubuh sangat penting bagi penari, karena dalam olah tubuh tidak hanya mengolah gerak dan kelenturan, akan tetapi olah tubuh dapat pula membentuk wiraga, wirasa dan wirama yang sangat dibutuhkan dalam tarian, seperti yang diterapkan pada penari anak-anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Sanggar tersebut banyak menuai prestasi tari karena menurut penulis prestasi tari bukan hanya dari koreografer, rias dan kostum yang dikenakan akan tetapi ada olah tubuh dibalik tari yang berkualitas, disamping itu sanggar tersebut belum pernah

ada dilakukan penelitian. Oleh sebab itu penulis memilih judul “Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

Bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, memahami, serta mendeskripsikan bagaimana Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, penulis berharap banyak memberikan Manfaat kepada banyak orang. Adapun manfaat penelitian yang penulis lakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis, penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penerapan olah tubuh pada anak di sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
2. Sebagai bahan informasi bagi pembaca dan peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai bidang yang serupa.
3. Bagi program studi pendidikan sendratasik penelitian ini di harapkan bisa menjadi sumber pembelajaran khususnya pada jurusan tari.

4. Sebagai penambah pengetahuan bagi sanggar-sanggar yang ingin melakukan penerapan olah tubuh khususnya pada anak.
5. Bagi masyarakat penelitian ini menjadi bahan pengetahuan bahwa olah tubuh sangat penting untuk kesehatan tubuh.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Penerapan Olah Tubuh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) penerapan adalah suatu proses, cara, perbuatan menerapkan. Menurut Ali (2007:104) penerapan adalah mempraktekkan, memasangkan, atau pelaksanaan. Menurut Nugroho (2003:158) penerapan yaitu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan menurut Wahab (2008:63) penerapan ialah suatu tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang diarahkan pada tercapainya tujuan yang telah digariskan dalam keputusan.

Menurut Ami (1998:12) olah tubuh ialah sebagai dasar dalam pembentukan fisik, pembelajaran awal yang ditujukan pada kelenturan, keseimbangan, pembentukan dan kesehatan. Menurut Sidik (2013:2) Olah tubuh adalah suatu usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan stabil (normal) menjadi kondisi badan yang lentur.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan olah tubuh merupakan suatu proses pelaksanaan dalam melatih tubuh penari secara rutin dan teratur agar dapat terbentuknya kelenturan, membiasakan otot-otot untuk bergerak, melatih ketahanan dan kekuatan fisik dalam menari.

2.2 Teori Penerapan Olah Tubuh

Menurut Nunik (2013: 9) olah tubuh adalah melatih tubuh agar memiliki kekuatan fisik, kekuatan otot, tulang serta mengkoordinasi nafas dan gerak agar dapat seimbang dalam menari. Menurut Sumedi Santosa (1986: 1) tujuan olah tubuh yaitu untuk melatih tubuh untuk mempersiapkan organ-organ, melatih otot-otot agar selalu siap serta dapat berfungsi dengan baik dan menambah kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi penari.

Dari olah tubuh dapat dilihat bagaimana kualitas seorang penari dalam menarikan sebuah tarian, akan dilihat perbedaan yang sangat signifikan penari yang sudah terlatih olah tubuhnya dengan yang tidak melakukan olah tubuh. Itulah sebabnya olah tubuh sangat berperan penting, saling berkaitan dengan tari, maka dari itu olah tubuh kerap dilakukan secara rutin, teratur, kontiniu, dan konsisten.

Menurut Sumedi Santosa (1986:1) olah tubuh adalah sekelompok susunan latihan yang telah dipikirkan guna dan manfaatnya serta dilakukan secara sistematis dan metodis dengan tujuan yang telah ditetapkan. Olah tubuh terdiri dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Seperti halnya yang diterapkan pada sanggar Tasik Malay Art, yaitu:

1. Pemanasan

Pemanasan adalah suatu proses gerakan yang berguna untuk menyiapkan tubuh dan jiwa penari dalam menghadapi aktifitas berikutnya yang lebih berat. Sebelum melakukan gerakan, baik itu dalam bentuk

olahraga, maupun tari diwajibkan mempersiapkan tubuh dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan inti. Seperti pemanasan yang dilakukan di sanggar Tasik Malay Art dengan berlari mengelilingi ruangan tempat latihan selama beberapa menit dilanjutkan, memutar kepala, memutar lengan, memutar pinggang, menegaskan jari-jari, meloncat dan melipat serta menekukkan kaki secara bergantian.

2. Latihan Inti

Masuk ke latihan inti adalah susunan latihan tubuh dengan macam-macam pemilihan gerak yang bertujuan untuk menguatkan dan membentuk otot-otot pada tubuh. Biasanya latihan ini dilakukan sesuai dengan tema yang ditentukan, latihan inti dilakukan agar tubuh siap untuk melakukan gerakan yang rumit. Anak-anak di Sanggar Tasik Malay Art melakukan gerakan berupa keseimbangan dengan menaruh ember kecil yang dijinjing pada pergelangan tangan, berjalan dengan menahan tongkat pada bagian pinggang, berjalan dengan posisi badan mendak, split, kuda-kuda, sikap lilin, sikap kapal terbang dan postur busur.

3. Pendinginan

Pendinginan adalah gerakan membawa suhu badan dan kerja organ-organ tubuh keadaan semula. Gerak pendinginan olah tubuh di Sanggar Tasik Malay hanya dengan pelepasan otot-otot serta pelepasan seluruh tubuh dengan bentuk loncatan dengan mengeluarkan vocal yang keras. ini dilakukan agar tubuh menjadi rileks kembali. Anak melemaskan semua

penjarian, mengayunkan tangan sambil menarik nafas dan dikemudian di lepas dari mulut sambil meloncat dan menguarkan suara sekerasnya.

2.3 Kajian Relevan

Kajian relevan yang dijadikan penulis sebagai acuan dalam menyelesaikan penelitian penerapan olah tubuh pada anak di sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau adalah skripsi Pepi Oktviani (2014) dengan judul “Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Tameng Sari Pekanbaru Provinsi Riau, pada rumusan masalah, Bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh di Tameng Sari Pekanbaru Provinsi Riau?. Kajian masalah pada penelitian ini menggunakan data kualitatif berdasarkan deskriptif analisis. Metode penelitian ini yang menjadi acuan dalam penelitian penulis.

Skripsi R. Putri Reno Intan (2015), dengan judul “Penerapan olah Tubuh di Sanggar *Baghandu* Kabupaten Kampar Provinsi Riau”, pada rumusan masalah, Bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh di Sanggar *Baghandu* Kabupaten Kampar Provinsi Riau?. Metodologi penelitian menggunakan data kualitatif deskriptif analisis, serta pengumpulan datanya dengan teknik observasi non partisipan, wawancara terstruktur, dan kamera untuk dokumentasi. Jenis dan sumber data yaitu data primer dan sekunder yang penulis jadikan sebagai acuan dalam penelitian ini.

Selanjutnya ialah skripsi Wahida Mauliyah (2016), dengan judul “Penerapan Olah Tubuh Pada Bidang Tari di Organisasi Komunitas Sendayung Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau”

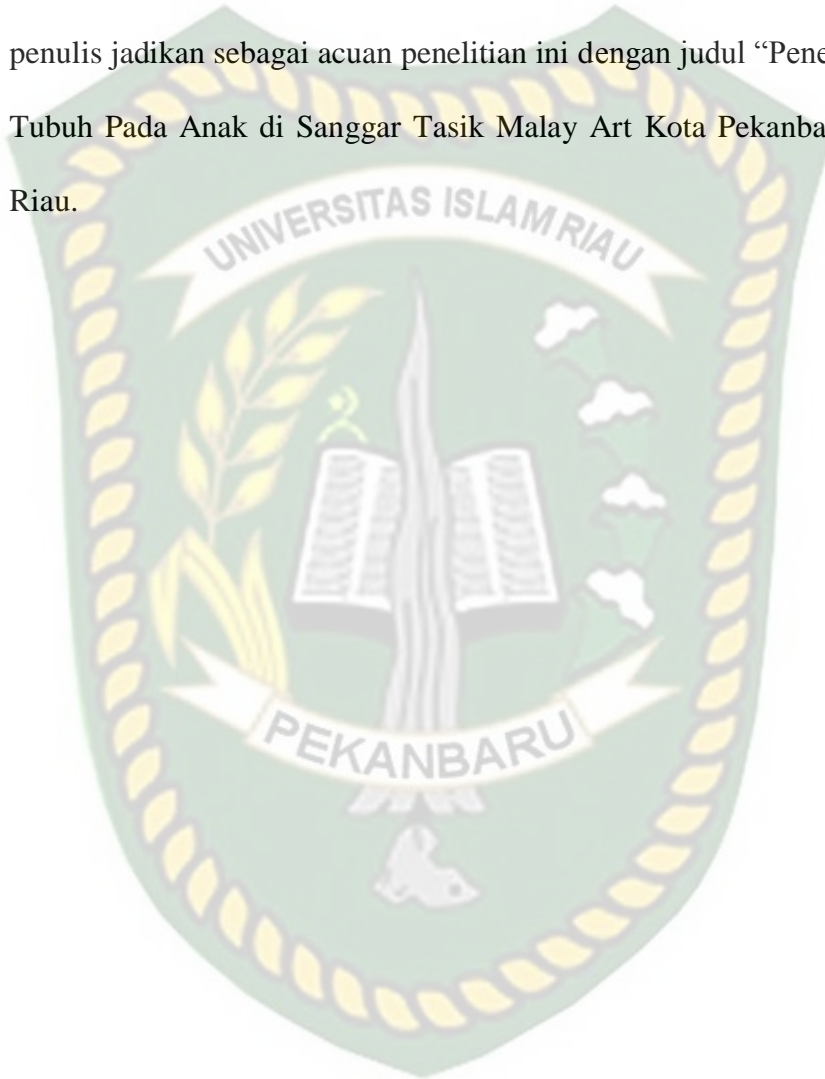
pada rumusan masalah, Bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh Pada Bidang Tari di Organisasi Komunitas Sendayung kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau?. Teknik pengumpulan data berupa teknik observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan perbedaan objek penelitian seperti waktu dan tempat yang menjadi acuan penulis.

Skripsi Siska Arianti (2018) Yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Balai Dang Merdu Pekanbaru Provinsi Riau”, dengan rumusan masalah, Bagaimanakah Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Balai Dang Merdu Pekanbaru Provinsi Riau?. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analisis berdasarkan data kualitatif. Acuan penulis pada skripsi ini tentang konsep penerapan olah tubuh yakni arti penerapan dari KBBI dan arti olah tubuh dari teori Ami dan Nunik Widiasih.

Terakhir, Jurnal Dahlia, Vol.8 No.2 (2019): 142-149 dengan judul “Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Kualitas Gerak Penari di sanggar Cahaya Permata”. Kajian masalah pada penelitian ini menggunakan Teori penerapan olah tubuh yang menjadi acuan penulis dalam skripsi ini.

Seluruh lima kajian relevan di atas secara teoritis memiliki relevansi dan keterkaitan dengan penelitian, kajian masalah penerapan atau bentuk pelaksanaan memiliki hubungan satu sama lain mulai dari konseptualnya dari KBBI dan konsep Ami, sedangkan teori menggunakan teori Sumedi Santosa dan teori pendukung dari Nunik Widiasih. Teknik pengumpulan data berupa teknik observasi, wawancara dan dokumentasi,

dengan perbedaan objek penelitian seperti waktu dan tempat, metode penelitian menggunakan data kualitatif deskriptif analisis, serta sumber data primer dan sekunder. Maka dari itu, skripsi-skripsi yang relevan penulis jadikan sebagai acuan penelitian ini dengan judul “Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2014:3) metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional (kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara yang masuk akal agar dapat dipahami), empiris (cara-cara yang dilakukan dalam penelitian dapat diamati oleh indera manusia sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang dilakukan) dan sistematis (proses penelitian menggunakan langkah-langkah yang logis).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif analisis berdasarkan data kualitatif. Menurut Sugiyono (2015:335), data kualitatif adalah suatu proses menyusun dan mencari secara terarah data yang didapat dari hasil observasi, wawancara, studi dokumentasi dan catatan lapangan dengan system mengorganisasikan data ke sintesis, memilih yang penting untuk dipelajari, menyusun ke dalam pola, membuat kesimpulan yang dapat dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan gagasan diatas dapat dideskripsikan bahwa penelitian deksriptif analisis berdasarkan data kualitatif ialah data yang berupa kata-kata, gambar, bukan dalam bentuk angka, dan semua data yang

dikumpulkan kedepannya akan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Menurut Emzir (2012: 19) lokasi penelitian adalah tempat dimana dilakukan penelitian. Sedangkan waktu penelitian menurut Sugiyono (2014: 37) adalah jangka panjang atau pendeknya yang digunakan peneliti untuk menemukan pembuktian masalah. Penelitian ini dilakukan di Sanggar Tasik Malay Art yang beralamat di jalan Rowobening Gang 1 Nomor 7 Arengka, Pekanbaru Riau. Penelitian ini akan dimulai pada bulan Agustus 2020, tepatnya pada 16 Agustus 2020 samapai bulan 25 Januari 2021. Alasan penulis memilih tempat ini sebagai penelitian adalah karena belum pernah ada yang meneliti di Sanggar Tasik Malay Art khususnya mengenai olah tubuh pada anak dan di samping itu juga sanggar tersebut dapat melahirkan anak-anak yang berprestasi dalam menari.

3.3 Subjek Penelitian

Menurut Moleong (2010:132) subjek penelitian adalah subjek yang dijadikan sebagai informan yang mana orang pada latar penelitian dapat memberikan informasi tentang kondisi dan situasi latar belakang. Sedangkan menurut Muliono (1993:862) subjek penelitian adalah orang yang diamati sebagai sasaran penelitian.

Dari pendapat diatas peneliti menguraikan subjek penelitian ini berjumlah tiga puluh dua orang yakni, pimpinan sanggar, pelatih tari, dan anak-anak sebanyak tiga puluh orang. Namun di penelitian ini

menggunakan lima subjek antara lain pimpinan sanggar yaitu Trisisca, Inda sebagai pelatih dan anak-anak tiga orang yaitu Ade Cinthia Putri, Nayla Gustina, dan Zahra Aulia. Subjek penelitian ini berguna untuk kelengkapan data penulis dalam penelitian ini mengenai Bagaimana Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

3.4 Jenis Dan Sumber Data

Jenis dan Sumber data sangat berpengaruh dalam hasil penelitian agar data yang didapat lebih jelas dan terperinci, maka dari itu penulis memperoleh sumber data yang terbagi menjadi dua sumber yaitu primer dan sekunder.

3.4.1 Data Primer

Menurut Sugiyono (2012:139) mengatakan : “Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data”.

Data primer dalam penelitian ini penulis bergantung pada narasumber bersangkutan yaitu Trisisca selaku pemilik dan pelatih tari dan Inda selaku koordinator latihan tari. Dalam penelitian ini yang penulis observasi ialah tempat penelitian target penelitian, kemudian pengumpulan data yang dibutuhkan dalam pembahasan masalah, serta objek yang diteliti yaitu penerapan olah tubuh pada anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau,

dan mengenai pelaksanaan olah tubuh pada anak di Sanggar Tasik Malay Art yaitu gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan yang dilakukan.

3.4.2 Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2012:141) mengatakan : “Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dengan cara membaca, mempelajari dan memahami melalui media lain yang bersumber dari literatur, buku-buku, serta dokumen”.

Untuk data sekunder penulis mengarah pada buku-buku, skripsi dan didukung dengan literatur berupa jurnal-jurnal yang membahas tentang olah tubuh serta video dan foto yang diperoleh dari dokumen yang dimiliki sanggar.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2013:27) Metode pengumpulan data adalah Penelitian lapangan yang dilakukan dengan cara mengadakan peninjauan langsung pada instansi yang menjadi objek”.

3.5.1 Teknik Observasi

Menurut Kartono (1980: 142) observasi adalah riset yang disengaja dan tersusun tentang kejadian sosial dan fakta-fakta psikis melalui jalan pengamatan dan pencatatan. Bentuk observasi yang penulis gunakan adalah observasi non partisipan. Menurut Sugiyono (2014: 204) observasi non partisipan adalah peneliti

tidak terlibat langsung didalam sebuah kegiatan peneliti hanya sebagai pengamat independen. Penulis hanya mengamati kegiatan olah tubuh yang dilaksanakan di Sanggar Tasik Malay Art. Kemudian dapat disimpulkan dari data yang didapat di lapangan mulai dari jadwal latihan sampai penerapan olah tubuh yang ada pada Sanggar Tasik Malay Art.

Langkah pertama berupa observasi awal mengenai kegiatan observasi lokasi penelitian dan sasaran penelitian yang telah dirangkum di latar belakang dan lokasi dan waktu penelitian. Langkah kedua menjadi penelitian inti dengan kegiatan pengumpulan data dan keterangan yang dibutuhkan dalam pembahasan masalah yang didapat dari pimpinan sanggar, pelatih dan 3 penari penari. Objek yang diobservasi melingkupi penerapan olah tubuh tari di Sanggar Tasik Malay Art. Olah tubuh yang diterapkan, yakni Pemanasan, Latihan inti dan Pendinginan.

3.5.2 Teknik Wawancara

Menurut Gunawan (2014: 160) wawancara adalah pembicaraan yang memiliki tujuan dan didahului beberapa pertanyaan informal. Wawancara berupa kegiatan Tanya jawab melalui tatap muka antara pewawancara dengan yang diwawancarai tentang masalah yang diteliti, dimana pewawancara bermaksud memperoleh persepsi, sikap, dan pola pikir dari yang diwawancarai yang relevan dengan masalah yang diteliti.

Sedangkan menurut Hamid (2012: 289) wawancara ialah sebagai kebenaran atau alat *rechecking* mengenai informasi dan keterangan-keterangan yang didapatkan sebelumnya.

Pada penelitian ini penulis menggunakan wawancara terstruktur, menurut Sugiyono (2014: 319) wawancara terstruktur adalah wawancara yang dilakukan dimana pengumpul data telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis. Dengan teknik ini penulis lebih mendapatkan informasi dari narasumber dengan baik.

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan mengenai Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau, maka penulis melakukan wawancara (tanya jawab) dengan Inda selaku pelatih tari di sanggar, Sisca selaku pemilik serta pelatih dan tiga penari di sanggar Tasik Malay Art. Wawancara yang dilakukan penulis tentang penerapan olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art.

3.5.3 Teknik Dokumentasi

Kata dokumen berasal dari bahasa latin yaitu *docere* berarti mengajar. Menurut (Gunawan, 2014: 178) Dokumen ialah sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar (foto) dan karya-karya monumental yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian.

Pengabdian dokumentasi yang dilakukan penulis ialah, dengan mengambil foto latihan dengan menggunakan *handphone* inti olah tubuh seperti, beberapa gerakan pemanasan, gerakan keseimbangan dengan meletakkan ember kecil di kedua pergelangan tangan atau titian kayu, menahan tongkat dibagian pinggang dengan menggunakan tangan, split, sikap lilin, sikap kapal terbang, kuda-kuda, dan postur busur dan terakhir gerakan pendinginan mengayunkan tangan.

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Bodgan (2012: 88) analisis data adalah sebagai upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Menurut Moleong dan Faisal (2001: 222) mengemukakan bahwa pengumpulan data, display dan reduksi data serta verifikasi kesimpulan tidaklah hal yang berlangsung dengan linier akan tetapi berupa siklus interaktif. Dari gagasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan analisis data peneliti harus melakukan langkah-langkah, seperti :

1. Reduksi Data

Sugiyono (2016: 247) mengatakan : “Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya”.

2. Penyajian Data

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (Sugiyono, 2016:249).

3. Kesimpulan atau Verifikasi

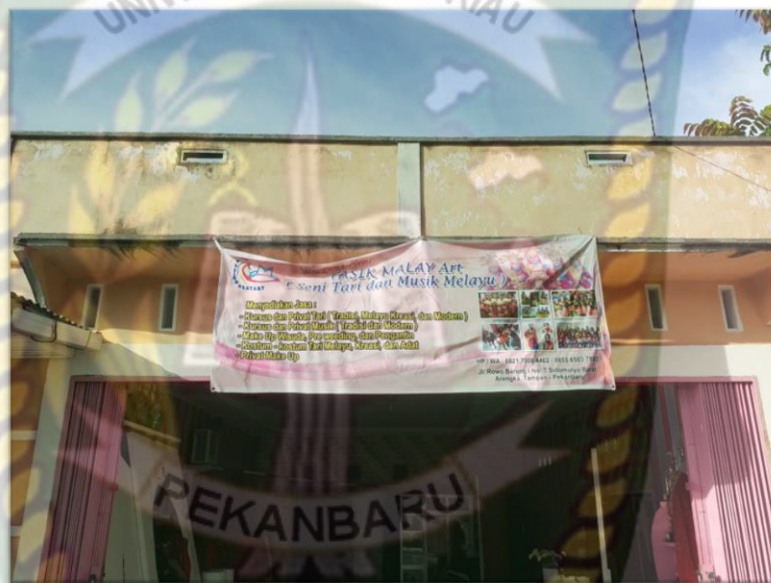
Kesimpulan adalah langkah terakhir dari suatu periode penelitian yang berupa jawaban terhadap rumusan masalah (Sugiyono, 2016:17). Kesimpulan sementara, masih perlu diuji kembali dengan data lapangan selanjutnya, dengan merefleksikan, serta bertukar pikiran dengan teman, triangulasi, agar kebenaran ilmiah dapat tercapai. Bila proses siklus ini dapat berjalan di kemudian dengan baik, maka keilmiahan hasil penelitian dapat diterima. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan atas data-data yang telah diperoleh dari hasil wawancara dan observasi, sehingga menjadi penelitian berupa data menjawab permasalahan yang ada sebagai laporan penelitian.

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN

4.1 Temuan Umum

4.1.1 Sejarah Terbentuknya Sanggar Tasik Malay Art



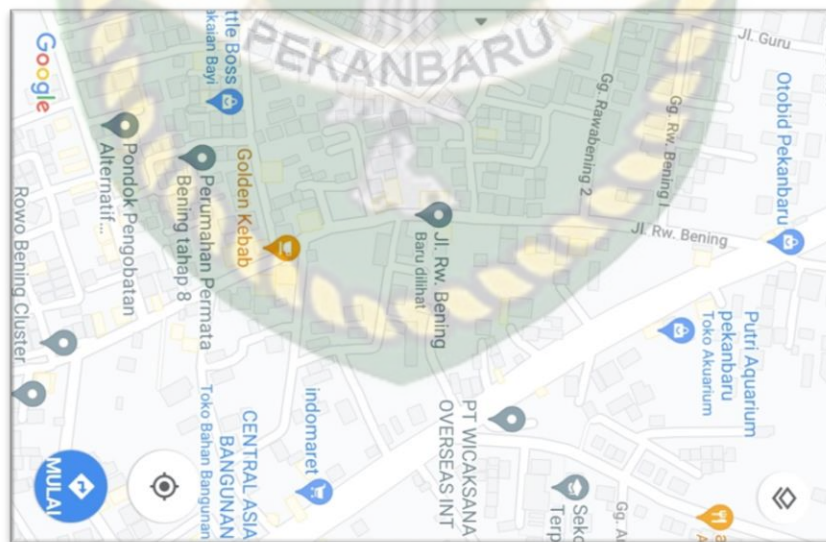
Gambar 1. Sanggar Tasik Malay Art
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

Sanggar Tasik Malay Art berdiri pada tahun 2012, bisa dikatakan usia sanggar terbilang cukup muda, namun prestasi tari yang didapatkan sangat membanggakan, lebih lagi dibalik prestasi tari terdapat penari-penari cilik yang badannya sudah terlatih melalui olah tubuh yang diterapkan pada Sanggar Tasik Malay Art sehingga tari yang dibawakan dapat ditampilkan dengan maksimal sesuai dengan prestasi yang didapat. Sanggar Tasik Malay Art dipimpin oleh Trisisca Noviani. Awalnya

sekitar tahun 2012 sanggar tersebut dibuat ketika beliau masih duduk di bangku kuliah tepatnya pada masa KPLP dimana yang menjadi murid tarinya ialah anak-anak SMP dan SMA, dari tahun 2015 sampai saat ini beliau buka kelas tari untuk anak sekolah dasar. Dahulu tempat latihan nari berada di teras rumah beliau, lambat laun berkembang sampai memiliki tempat latihan nari dan musik tersendiri. Nama sanggar Tasik Malay Art diambil dari arti dan kepanjangan yaitu Seni Tari Musik Melayu, karena sanggar tersebut diperuntukkan latihan nari dan latihan musik Melayu.

4.1.2 Letak Geografis Sanggar Tasik Malay Art

Sanggar Tasik Malay Art terletak di jalan Rowobening Gg.1 No.7 Arengka Pekanbaru, Riau.



Gambar 2. Lokasi Penelitian
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

Peta Kota



Gambar 3. Peta Kota Pekanbaru
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

4.1.3 Visi dan Misi Sanggar Tasik Malay Art

Visi sanggar Tasik Malay Art adalah berupa pandangan untuk kedepan yang ingin dicapai dan diwujudkan oleh sanggar. Dari visi tersebut kita dapat melihat tujuan terfokus untuk para anggota sanggar dan kemana sanggar ini akan dibawa. Visi Sanggar Tasik Malay Art ialah :

Visi

“Mewujudkan generasi muda yang berbudaya, mandiri dan kreatif, inovatif dan memiliki keahlian di bidang seni tari serta membentuk pribadi yang percaya diri, sehingga memiliki kesiapan yang optimal untuk menggapai dan meraih masa depan.”

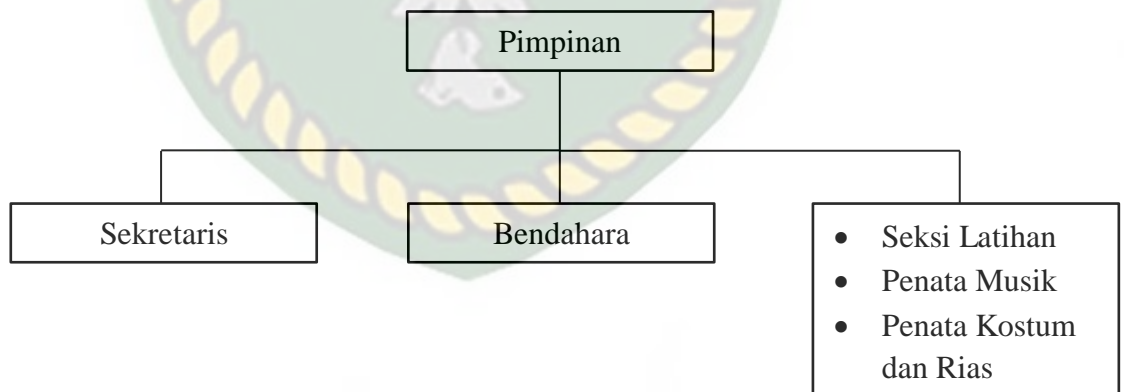
Misi sanggar Tasik Malay Art adalah berupa kegiatan yang akan direalisasikan dari visi diatas, dengan adanya misi maka semua kegiatan akan lebih terarah dan tepat pada tujuannya. Misi Sanggar Tasik Malay Art ialah :

Misi

1. Sebagai wadah untuk menuangkan bakat, aspirasi dan rasa kreatifitas berkesenian khususnya di bidang tari.
2. Menciptakan suatu aktivitas berkesenian dimulai dari lingkungan sendiri sehingga bisa mengharumkan nama provinsi.
3. Menumbuhkan rasa cinta budaya nusantara.

4.1.4 Struktur Sanggar Tasik Malay Art

Tabel 1. Struktur Organisasi Sanggar Tasik Malay Art



(Sumber data : Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru)

4.1.5 Kelompok Kerja Sanggar Tasik Malay Art

Pimpinan Sanggar : Trisisca Noviani

Sekretaris : Irma Sari

Bendahara : Tasya

Seksi Latihan : Indah Agustia

Penata Musik : Syahril

Penata Kostum & Rias : Trisisca Noviani

Berikut tugas-tugas pada pelaku manajemen sanggar :

a. Pimpinan Sanggar

Pimpinan adalah pemegang Sanggar Tasik Malay Art tertinggi yang mengevaluasi dan bertanggung jawab atas seluruh yang ada di sanggar termasuk pelaksanaan semua kegiatan yang diadakan, dan menjalin hubungan baik terhadap pihak-pihak yang berhubungan dengan sanggar.

b. Sekretaris

Sekretaris adalah yang bertugas untuk bertanggung jawab terhadap administrasi di Sanggar Tasik Malay Art, menjadi notulen pada saat rapat atau pertemuan internal dan eksternal organisasi, membuat serta pengarsipan surat menyurat dan menginventarisasi sarpras sanggar dengan baik.

c. Bendahara

Bendahara adalah yang bertugas untuk mengelola keuangan di Sanggar Tasik Malay Art, memfasilitasi apa-apa saja yang menjadi kebutuhan dalam pembiayaan di sanggar dan tetap dibawah naungan pimpinan sanggar.

d. Seksi Latihan

Seksi latihan adalah pengurus yang paling menunjang di sanggar Tasik Malay Art dimana tugasnya membimbing dan mengajarkan/melatih para anggota sanggar dalam proses latihan menari di sanggar.

e. Penata Musik

Penata musik adalah yang bertugas untuk bertanggung jawab dalam pembuatan musik tarian yang diciptakan di Sanggar Tasik Malay Art dan yang memberikan masukan kepada pelatih tari gerakan seperti apa yang masuk atau cocok ke dalam tempo musik yang dibuat.

f. Penata Kostum dan Rias

Penata kostum dan rias adalah yang bertugas dan ahli dalam pemilihan busana serta pemasangan makeup seperti apa yang cocok disesuaikan dengan sebuah tema tarian yang dibuat di Sanggar Tasik Malay Art atau tarian yang diadakan dari pihak luar.

4.1.6 Sarana dan Prasarana Sanggar Tasik Malay Art

Sanggar Tasik Malay Art memiliki sarana dan prasarana guna untuk menunjang aktivitas latihan dan kegiatan di Sanggar agar lebih kondusif, diantaranya yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Sarana dan Prasarana Sanggar Tasik Malay Art

No	Nama	Uraian	Keterangan
1	Ruang Latihan	1	Baik
2	Ruang Kostum	1	Baik
3	Toilet	1	Baik
4	Lemari	5	Baik
5	Cermin	1(2x5m)	Baik
6	Speaker	1	Baik
7	Laptop	1	Baik

(Sumber data : Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru)

4.1.7 Tata Tertib dan Peraturan Sanggar Tasik Malay Art

Ada beberapa tata tertib serta peraturan yang harus dilakukan oleh para anggota Sanggar Tasik Malay Art, diantaranya yaitu :

1. Disiplin
2. tanggung jawab
3. Anggota wajib mengikuti kegiatan yang sudah di agendakan
4. Anggota wajib memberitahukan kepada ketua apabila berhalangan mengikuti kegiatan
5. Berdoa sebelum dan setelah selesai latihan

4.1.8 Jumlah Anggota Sanggar Tasik Malay Art

Berikut tingkatan serta jumlah seluruh anggota yang mengikuti kegiatan latihan di Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru Provinsi Riau.

Tabel 3. Jumlah Anggota Sanggar Tasik Malay Art

No	Tingkatan	Jenis Kelamin		Jumlah
		Perempuan	Laki-laki	
1	SD	13	2	15
2	SMP	6	-	6
3	SMA	9	-	9
Jumlah				30

(Sumber data : Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru)

4.1.9 Jadwal Latihan Olah Tubuh dan Tari di Sanggar Tasik Malay Art

Tabel 4. Jadwal Latihan di Sanggar Tasik Malay Art

No.	Hari	Pukul
1.	Sabtu	11.00 – 12.30 wib
		13.00 – 14.30 wib
2.	Minggu	09.00 – 10.30 wib
		11.00 – 12.30 wib

(Sumber data : Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru)

Jadwal latihan di Sanggar Tasik Malay Art :

1. Sabtu, latihan olah tubuh dan tari di Sanggar Tasik Malay Art dibagi menjadi 2 waktu yaitu pukul 11.00 – 12.30 dan 13.00 – 14.30. Olah tubuh dilakukan selalu sebelum latihan tari dimulai, olah tubuh dilakukan mulai dari pemanasan hingga pendinginan dengan durasi waktu 30 menit.

2. Minggu, latihan olah tubuh dan tari di Sanggar Tasik Malay Art sama halnya dengan hari Sabtu dimana ada 2 pembagian yaitu, 09.00 – 10.30 dan 11.00 – 12.30. Waktu latihan dibagi seperti ini agar anak-anak dapat latihan olah tubuh dan tari lebih fokus dan tetap mengikuti protokol kesehatan.

4.1.10 Prestasi Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru

Sanggar Tasik Malay Art telah banyak memperoleh prestasi khususnya dibidang tari, berikut prestasi yang diraih oleh Sanggar Tasik Malay Art Pekanbaru :



Gambar 4. Prestasi Sanggar Tasik Malay Art
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

1. Juara II Lomba Seni Tari Kreasi Baru 2014
2. Juara I FLS2N Se-Kota Pekanbaru tahun 2015

3. Juara I Lomba Dance Kategori Anak tahun 2016
4. Juara II Lomba Tari Nusantara tahun 2016
5. Juara I Lomba Tari Melayu Kategori School Group tahun 2017
6. Juara II Tari Kreasi tahun 2017
7. Juara II Lomba Seni Tari Kreasi Baru tahun 2018
8. Juara I FLS2N Se-Kecamatan Tampan tahun 2019
9. Juara II FLS2N Se-Riau tahun 2019
10. Juara I FLS2N Tingkat Nasional tahun 2020

4.2 Temuan Khusus Penelitian

4.2.1 Penerapan Olah Tubuh Pada Anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau

Menurut Sumedi Santosa (1986:1) olah tubuh adalah sekelompok susunan latihan yang telah dipikirkan guna dan manfaatnya serta dilakukan secara sistematis dan metedis dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara Kinesiologi menurut Iskandar dalam bukunya *The Miracle of Touch* (2010:93) gerak yang dilakukan secara motedis untuk menjaga kesehatan serta memastikan otot bekerja dan berfungsi dengan baik. Dalam penerapan olah tubuh ini, yang dimaksud kinesiologi adalah sebagai acuan yang berhubungan dengan gerakan olah tubuh yang ditinjau dari analisis sesudah dan sebelum melakukan olah tubuh. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 25 Januari 2021, di sanggar Tasik Malay Art sangat memperhatikan proses, yakni dalam latihan olah tubuh maupun dalam menari, pada olah tubuh terutama memperhatikan pada gerak

keseimbangan, kelenturan, dimana itu menjadi satu kesatuan didalam olah tubuh yang diterapkan kepada semua anggota sanggar sebelum masuk latihan menari. Sedangkan di dalam menari itu sendiri sanggar Tasik Malay Art memperhatikan wirama, wirasa dan kreativitas pada anak. Kegiatan olah tubuh selalu dilakukan sebelum latihan menari di mulai, olah tubuh di terapkan agar tubuh para penari di sanggar Tasik Malay Art lebih terlatih dan dapat menari dengan baik.

Menurut Sumedi Santosa (1986:1) ada tiga metode olah tubuh yaitu mulai dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Sesuai pula dengan metode olah tubuh yang diterapkan di Sanggar Tasik Malay Art seperti pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Berikut bentuk penerapan olah tubuh pada anak di Sanggar Tasik Malay Art berdasarkan hasil observasi di lapangan mengenai olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art yang diawali dengan pemanasan, berlari mengelilingi ruangan selama 2 menit kurang lebih 5 kali putaran, kemudian memutar kepala, memutar lengan, memutar pinggang, menegaskan jari-jari, dan melipat serta menekukkan kaki secara bergantian, masing-masing dengan 1 x 8 hitungan.

Latihan Inti dengan gerakan khusus pada sanggar yakni berjalan posisi mendak dengan kedua tangan direntangkan dan diberi beban dua buah ember kecil di tangan atau titian kayu, lalu gerakan dengan meletakkan tongkat di bagian pinggang dan ditahan oleh kedua tangan

posisi badan mendak, kemudian masuk ke gerakan split, kuda-kuda, sikap lilin, sikap kapal terbang dan postur busur.

Pendinginan seperti melemaskan semua penjarian, mengayunkan tangan sambil menarik nafas dan kemudian di lepas dari mulut sambil mengeluarkan suara lalu meloncat, setelah itu anak-anak diperbolehkan untuk istirahat sejenak sebelum masuk ke latihan tari.

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Trisisca, selaku ketua bidang tari di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau, mengatakan :

“Dalam keadaan pandemik covid-19 sekarang ini olah tubuh tetap dilakukan sebelum menari di Sanggar Tasik Malay Art dan mengikuti protokol kesehatan, hanya saja ujian olah tubuh kami tiadakan dan jadwal latihan dibagi menjadi 2 shift/hari, olah tubuh dilakukan selama 30 menit setelah itu dilanjutkan latihan menari seperti biasa”



Gambar 5. Penulis Bersama Pimpinan Sanggar Tasik Malay Art (Dokumen Penulis, Januari 2021)

4.2.2.1 Pemanasan

Menurut Sumedi Santosa (1986:2) Pemanasan adalah suatu proses gerakan yang berguna untuk meyiapkan tubuh dan jiwa penari dalam menghadapi aktifitas berikutnya yang lebih berat. Secara *kinesiologi* berlari dan meloncat ialah sebagaimana diketahui anak-anak dapat berjalan, begitu pula dengan berlari dan meloncat bukanlah semata-mata karena anak mempelajari *kinesiologi* akan tetapi dapat dilakukan dengan sendirinya, namun untuk memperagakan gerakan cara berlari dan meloncat yang khusus sehingga menghasilkan keterampilan dan penampilan gerak yang baik maka dari itu gerakan pemanasan tersebut dipandu oleh pelatih sehingga anak-anak dapat melakukan gerakan pemanasan sesuai dengan arahan dan dikoreksi jika gerakan yang dilakukan terdapat kesalahan-kesalahan.

Dari hasil observasi tanggal 25 Januari 2021, sebelum melakukan latihan nari pelaksanaan olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art di awali dengan pemanasan 10 menit, langsung berbaris lalu berlari mengelilingi ruang latihan, di selingi dengan Jinjit Dengan Posisi Mendak, lalu kembali ke barisan lagi dilanjutkan memutar kepala, tangan serta menegaskan jari-jari hingga menekuk kaki secara bergantian, terakhir meloncat sambil menepuk tangan dan paha.

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Inda, selaku pelatih di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau :

“Untuk pemanasan anak-anak dapat melakukannya dengan baik, pemanasan yang diberikan kepada anak-anak maupun penari lainnya

layaknya seperti pemanasan pada umumnya, hanya saja kami membagi 3 tahapan, jadi pemanasan punya gerakan sendiri, latihan inti tidak digabung pada gerak pemanasan begitu juga dengan pendinginan, ini dilakukan agar otot-otot pada tubuh anak dapat lebih siap melakukan gerakan inti nantinya.”

Berikut adalah dokumentasi serta deskripsi olah tubuh pada anak di Sanggar Tasik Malay Art :

1. Berlari mengelilingi ruangan latihan sebanyak 5 kali putaran, gerak awalan ini yang biasa dilakukan dalam pemanasan, berlari bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh pada anak agar otot-otot mereka khususnya pada kaki, ini dilakukan agar mereka lebih siap menerima gerakan selanjutnya.



Gambar 6. Lari mengelilingi ruang latihan
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

2. Jinjit dengan posisi mendak mengelilingi ruangan latihan, kurang lebih tiga kali putaran, gerakan ini selain bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh juga bertujuan untuk membiasakan posisi menari (mendak) agar mendapatkan estetika ketika menari.



Gambar 7. Jinjit Dengan Posisi Mendak
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

3. Dilanjutkan dengan gerakan meloncat sambil menepuk tangan dan paha sebanyak 2x8 hitungan tempo sedang ini bertujuan agar suhu tubuh anak naik dan bersemangat serta siap untuk melakukan gerakan berikutnya, karena anak-anak di Sanggar Tasik Malay Art butuh gerakan yang menarik dan menyenangkan agar mereka tidak cepat bosan.



Gambar 8. Meloncat sambil menepuk tangan dan paha
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

4. Memutar kepala penuh secara perlahan dengan hitungan 1x8 tempo lambat mulai dari kanan lalu dibalas ke kiri. Di dalam menari banyak sekali gerakan menoleh ke kanan, kiri, depan, belakang dan atas sesuai tema tarian, gerakan ini dilakukan bertujuan agar otot sendi pada leher anak terbiasa agar nantinya tidak terjadi cedera seperti terkilir pada leher saat menari.



Gambar 9. Memutar Kepala
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

5. Menekukkan kaki secara bergantian dengan hitungan masing-masing 1x8 tempo sedang, bagian ini bertujuan agar sendi-sendi pada tubuh anak tidak kaku atau tegang serta untuk mengurangi terjadinya cedera otot pada anak pada saat melakukan gerakan lebih rumit dan pada saat menari.



Gambar 10. Menekuk kaki secara bergantian
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

6. Menegaskan jari-jari secara bergantian sebanyak 4x8 hitungan dengan tempo sedang, ini bertujuan agar otot pergelangan tangan anak dapat berkontraksi dengan baik.



Gambar 11. Menegaskan jari-jari
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Ade,
selaku penari di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau :

“Gerakan pemanasan yang dicontohkan pelatih sangat mudah dilakukan, gerakan pemanasan yang diberikan pun hampir sama dengan pemanasan olahraga yang dilakukan waktu sekolah jadi saya bisa menirukan gerakannya seperti berlari, memutar kepala, tangan dan menekuk kaki satu persatu.”

4.2.2.2 Latihan Inti

Menurut Sumedi Santosa (1986 : 2) latihan inti adalah susunan latihan tubuh dengan macam-macam pemilihan gerak yang bertujuan untuk menguatkan dan membentuk otot-otot pada tubuh. Secara *kinesiologi* didalam mempelajari gerak penting sekali adanya penjelasan mengenai gerakan yang harus dilaksanakan, tugas penting dari seorang pelatih adalah menjelaskan kepada anak-anak didik apa yang harus dilakukan dengan tertib. Biasanya latihan inti dilakukan sesuai dengan tema yang ditentukan, latihan inti dilakukan agar tubuh siap untuk melakukan gerakan yang rumit. Dari hasil observasi penulis pada tanggal 25 Januari 2021, latihan inti dilakukan selama 15 menit setelah pemanasan, durasi latihan inti ini cukup lama dibandingkan tahapan lainnya, karena di latihan ini inilah tubuh akan dibentuk agar terlatih dan dapat menari dengan baik, mulai dari gerakan yang menggunakan properti ember dan tongkat dilakukan secara bergantian, gerakan inti yang sulit pada anak seperti kuda-kuda akan dibantu oleh pelatih, durasi setiap gerakan berbeda-beda, seperti split jika anak tidak dapat menahan 2x8 hitungan lambat, maka bisa 1x8 hitungan lambat sesuai kemampuan anak.

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Inda, selaku pelatih di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau :

“Gerakan inti disini adalah gerakan yang paling penting karena memiliki tujuan untuk membentuk kelenturan, keseimbangan dan ketahanan tubuh yang sangat berperan dalam melakukan gerak tari, saya pun tidak memaksakan anak-anak untuk bisa melakukan gerakan inti dengan bagus, semua berproses, semua dilakukan dengan bertahap karena setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda”

Berikut adalah dokumentasi serta deskripsi olah tubuh pada anak tahap latihan inti di Sanggar Tasik Malay Art :

1. Berjalan posisi mendak dengan kedua tangan direntangkan dan diberi beban dua buah ember kecil yang berisikan batu yang digantungkan di tangan atau biasa disebut dengan gerakan titian kayu, gerakan ini guna untuk melatih keseimbangan dan kekuatan otot tangan pada anak, dan gerakan ini dilakukan secara bergantian. Menurut Abdurachman dalam bukunya Indahnya Seirama *Kinesiologi* dalam Anantomi, ada bermacam jenis keseimbangan seperti keseimbangan netral, stabil, labil dan metastabil. Untuk bagian gerakan titian kayu ini termasuk kedalam keseimbangan metastabil, pada keadaan ini, pusat gravitasi atau titik berat tubuh selalu berpindah-pindah baik ke atas maupun kebawah setiap terjadi perubahan posisi. Keseimbangan ini terjadi pada saat tubuh dalam keadaan dinamis (bergerak).



Gambar 12. Titian Kayu
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

2. Selanjutnya gerakan dengan meletakkan tongkat di bagian pinggang dan ditahan oleh kedua tangan, posisi badan mendak lalu beralih ke jongkok dengan posisi tongkat yang sama, gerakan ini bertujuan agar tubuh anak dapat terbiasa tegap serta melatih otot pinggang dan punggung anak, sama halnya dengan titian kayu, latihan tongkat ini juga dilakukan secara bergantian.



Gambar 13. Meletakkan tongkat di pinggang
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

3. Kemudian penari melakukan gerakan split secara perlahan, karena split adalah gerakan yang cukup sulit dilakukan maka dari itu setiap anak dapat melakukannya sesuai kemampuannya masing-masing, pelatih memberi durasi awal 2x8 hitungan tempo lambat, jika anak tidak mampu bisa menyesuaikan dengan kemampuannya.



Gambar 14. Split
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

4. Penari melakukan gerakan kuda-kuda dengan posisi badan mendak lalu kaki dibuka selebar-lebarnya dan kedua tangan menahan pinggang dan perut. Tujuan gerakan kuda-kuda ini untuk melatih ketahanan otot kaki dan keseimbangan, gerakan dilakukan 2x8 hitungan lambat.



Gambar 15. Kuda-kuda
(Dokumen Penulis 2021)

5. Selanjutnya melakukan latihan inti sikap lilin, posisi badan terlentang dan kaki diangkat bersamaan dengan pinggul dan ditahan oleh kedua tangan, durasi yang diberikan 2x8 hitungan lambat, sikap lilin bertujuan untuk melatih keseimbangan dan juga ketahanan otot tangan.



Gambar 16. Sikap Lilin
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

6. Penari melakukan sikap kapal terbang, posisi berdiri lalu badan dicondongkan ke depan, satu kaki menahan dan satu kaki diangkat setara dengan badan, durasi yang diberikan 2x8 hitungan lambat secara bergantian kaki kiri dan kanan, latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan serta memperkuat otot kaki. Dalam buku Abdurachman, Indahnya Seirama *Kinesiologi* dalam Anatomi (2017:154), menjelaskan bahwa sikap kapal terbang bertujuan untuk mengamati kemampuan anak untuk mempertahankan ekstensi penuh, posisi ini berhubungan dengan fungsi *vestibular*, dalam tahap ini anak diminta untuk menahan posisi tersebut sesuai dengan hitungan dan dilihat mana anak yang mampu melakukannya dan mana yang tidak, jika tidak mampu menahan sesuai dengan hitungan maka bisa dilanjutkan dipertemuan berikutnya seperti yang dilaksanakan pada Sanggar Tasik Malay Art.



Gambar 17. Sikap Kapal Terbang
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

7. Terakhir gerakan inti postur busur, dengan posisi setengah berdiri lalu menarik kedua tangan ke belakang hingga menyentuh kaki, durasi yang diberikan 1x8 hitungan lambat, tujuan latihan ini untuk melatih ketahanan bahu, tangan, pinggang serta punggung agar tidak bungkuk.



Gambar 18. Postur Busur
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Nayla, selaku penari di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau :

“Gerakan yang mudah diikuti yaitu gerakan sikap kapal terbang, kalau yang paling sulit adalah menirukan gerakan kuda-kuda, kadang saya agak susah mempraktekkannya, lalu harus menahan paha yang gerakan split tapi boleh dilakukannya dengan pelan-pelan tidak dipaksa dan sesekali dibantu oleh kakak pelatih”

4.2.2.3 Pendinginan

Menurut Sumedi Santosa (1986: 13) Pendinginan adalah gerakan membawa suhu badan dan kerja organ-organ tubuh ke keadaan semula. Dari hasil observasi penulis pada tanggal 25 Januari 2021, untuk tahap

akhir yaitu gerak pendinginan dilakukan selama 5 menit, durasi pendinginan lebih singkat karena gerakan yang dilakukan hanya mengayunkan dan pelepasan tangan dan kaki sambil menarik nafas dan meloncat sambil mengeluarkan suara setelah itu diperbolehkan untuk istirahat sejenak, baru masuk latihan menari.

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Inda, selaku pelatih di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau :

“Tujuan dilakukan pendinginan adalah agar otot-otot pada tubuh anak-anak dapat kembali seperti semula sehingga tubuh nantinya lebih rileks untuk latihan menari, gerakan pendinginan pun dibuat sederhana dan menarik untuk anak-anak agar mereka tidak bosan melakukan olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art ”

Berikut adalah dokumentasi serta deskripsi olah tubuh pada anak tahap pendinginan di Sanggar Tasik Malay Art :

1. Melemaskan semua anggota badan dengan menayunkan tangan sambil menarik nafas kemudian dilepas dari mulut dengan perlahan sambil mengeluarkan vocal dan meloncat, ini dilakukan agar anak-anak dapat rileks dalam menjalankan olah tubuh, serta dapat memberikan peluang pada darah yang terkumpul di otot-otot agar kembali ke jantung agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.



Gambar 19. Mengayunkan tangan
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

Menurut hasil wawancara (25 Januari 2021) Penulis dengan Zahra, selaku penari di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau :

“Gerak pendinginannya paling mudah dilakukan dan gerakan yang diajarkan kakak pelatih sangat menyenangkan karna ada gerakan melompat dan bertepuk tangan dan kami langsung dibolehkan untuk istirahat baru lanjut ke latihan menari”



Gambar 20. Meloncat
(Dokumen Penulis, Januari 2021)

4.2.2 Kesulitan yang dihadapi dalam Pelaksanaan Olah Tubuh

Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 25 Januari 2021 Ina sebagai pelatih nari di Sanggar Tasik Malay Art bahwasannya kesulitan yang paling utama adalah beberapa anak masih kurang serius dalam melakukan olah tubuh sehingga mereka tidak dapat melakukan olah tubuh dengan sempurna. Dari segi gerak yang sulit yaitu gerakan split, dan terkadang anak-anak sulit pula menirukan bentuk gerakan yang diajarkan pelatih seperti gerakan kuda-kuda. Karena sanggar Tasik Malay Art menekankan proses sehingga anak-anak membutuhkan waktu agar tubuh dapat terbiasa melakukan olah tubuh sampai anak-anak dapat melakukan gerakan olah tubuh dengan baik. Namun jika dibandingkan melatih olah tubuh anak dan orang dewasa, pelatih lebih mudah menerapkannya kepada anak-anak karena tubuh anak masih tergolong lentur dan mudah dibentuk. Selanjutnya karena keadaan pandemik covid-19 penerapan olah tubuh kurang kondusif karena harus memakai masker mengikuti protokol kesehatan dalam pelaksanaan olah tubuh dan menari.

BAB V

PENUTUP

4.3 Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Penerapan olah tubuh adalah suatu proses pelaksanaan dalam melatih tubuh penari secara rutin dan teratur agar dapat terbentuknya kelenturan, membiasakan otot-otot untuk bergerak, melatih ketahanan dan kekuatan fisik dalam menari. Penerapan olah tubuh pada anak di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau telah dilaksanakan, mulai dari pemanasan, latihan inti sampai pendinginan.

Berdasarkan hasil mengenai olah tubuh di Sanggar Tasik Malay Art Kota Pekanbaru Provinsi Riau, dapat disimpulkan bahwa olah tubuh diawali dengan pemanasan dengan waktu yang diberikan selama sepuluh menit, gerakan pemanasan sama dengan gerakan pemanasan pada umumnya dan dapat dilakukan oleh anak-anak dengan baik, masuk ke gerakan inti yang berdurasi lima belas menit, gerakan yang dirasa cukup sulit pada anak-anak dilakukan dengan cara bertahap, sanggar Tasik Malay Art menekankan proses, karena ada beberapa gerakan inti yang sulit dilakukan pada anak seperti split dan kuda-kuda. Jika dipertemuan pertama anak-anak tidak dapat melakukan gerakan dengan penuh dalam durasi waktu yang ditentukan, maka anak-anak diperbolehkan untuk istirahat sejenak kemudian dilanjutkan kembali, jika dipertemuan pertama tersebut anak-anak masih belum bisa melakukan gerakan

inti dengan maksimal, maka dilanjutkan dipertemuan berikutnya sampai anak-anak dapat melakukan gerakan inti dengan baik. Dan tahap akhir yaitu pendinginan yang berdurasi lima menit, rangkaian gerak pelepasan otot-otot, gerakan dibuat sederhana dan semenarik mungkin agar anak-anak tidak mudah bosan dan setelah itu diperbolehkan untuk istirahat sebelum masuk ke latihan menari.

4.4 Hambatan

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis ada mengalami beberapa hambatan dan kesulitan, antara lain :

1. Masih kurangnya penalaran penulis dalam menuangkan tulisan ilmiah sehingga penulis menyadari ketidaksempurnaan karya ilmiah ini.
2. Sulit menemukan buku-buku mengenai olah tubuh tari
3. Keadaan pandemic covid-19 membuat penulis sulit dalam penyusunan karya ilmiah ini.

4.5 Saran

Setelah melakukan penelitian penulis mengemukakan beberapa saran untuk memecahkan masalah yang penulis hadapi,yaitu :

1. Bagi peneliti agar dapat lebih banyak lagi dalam membaca sehingga penalaran dapat lebih luas sehingga penulisan karya ilmiah dapat lebih sempurna.
2. Bagi sanggar agar penerapan olah tubuh tetap dipertahankan khususnya bagi anak-anak karena menjadi seorang penari yang unggul di mulai dari

sejak dini agar terlatih tubuhnya serta nantinya dapat melestarikan budaya Indonesia khususnya di bidang tari.

3. Bagi pemerintah agar dapat memperhatikan tentang buku-buku penunjang dalam bidang seni tari khususnya olah tubuh tari.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman. 2017. *Indahnya Seirama Kinesiologi Dalam Anatomi*. CV. Cita Intrans Selaras : Malang
- Ali, Lukman. 2007. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Apollo: Surabaya
- Ami, R. 1998. *Olah Tubuh Sebagai Upaya Meningkatkan kekuatan, Kesehatan, Kelenturan, dan Kebugaran Tubuh*. Jakarta. PT Bangkit Daya Insana.
- Arianti, Siska. 2018. *Penerapan Olah Tubuh Di Sanggar Dang Merdu Pekanbaru Provinsi Riau*. Skripsi Program Studi Sendratasik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau: Pekanbaru
- Bodgan. 2012. *Teknik Analisis Data*. Rineka Cipta : Jakarta
- Dahlia. “Pengaruh Olah Tubuh terhadap Kualitas Gerak Penari Di Sanggar Cahaya Permata”. *Jurnal Seni Tari*. 8.2 (2019): 142-149
- Emzir. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Gunawan, Iwan. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara: Jakarta
- Hidajat, Robby. 2011. *Koreografi & Kreativitas*. Kendil Media Pustaka Seni Indonesia: Yogyakarta
- Iskandar Eddy. 2010. *The Miracle of Touch*. Mizan Pustaka : Bandung
- Kartono. 1980. *Pengantar Metodologi Research Sosial*. Alumni: Bandung
- Khairanisa, Sutami. 2012. *Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Balairung Art Production Pekanbaru*. Skripsi Program Studi Sendratasik Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau : Pekanbaru.
- Listyorini, E. Mieke. 1997. *Panduan Olah Tubuh Pria dan Wanita*. CV Gunung Mas : Pekalongan
- Moeliono. 1993. *Analisis Fungsi Objek dan Objek Sebuah Tujuan*. ITB Bandung
- Moerjono, Sigit. 1978. *Ilmu Gerak Terapan*. Semarang

- Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung
- 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung
- Nugroho, Sidik. 2013. *Olah Tubuh 2*. Direktorat Pembinaan SMK: Jakarta
- Nugroho, Riant. 2003. *Prinsip Penerapan Pembelajaran*. Balai Pustaka: Jakarta
- Pepi Oktaviani. 2014. *Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Tameng Sari Pekanbaru Provinsi Riau*. Skripsi Program Studi Sestratasik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau : Pekanbaru.
- R. Putri Reno Intan. 2015. *Penerapan Olah Tubuh di sanggar baghandu Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Skripsi Program Studi Sestratasik Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan universitas Islam Riau : Pekanbaru.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press Padang: Padang
- Santosa, Sumedi. 1986. *Prinsip-Prinsip Latihan Olah Tubuh*. Surakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setianingsih, Yuli. “Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak SMP Negeri 01 Karangkoobar”. *Jurnal Seni Tari*. 3.1 (2014): 1-9
- Sugianti, Rini. 2019. *Implementasi Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Seni Tari Di SMP Negeri 1 Sewon*. Skripsi program Studi Seni Pertunjukan Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia : Yogyakarta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Alfabeta : Bandung
- 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta : Bandung
- 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta : Bandung
- 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Alfabeta : Bandung

----- 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Alfabeta: Bandung

Wahab. 2008. *Tujuan Penerapan Program*. Bulan Bintang: Jakarta

Wahida Mauliyah. 2016. *Penerapan Olah Tubuh Pada Bidang Tari di Organisasi Komunitas Sendayung Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Skripsi Program Studi Sendratasik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau : Pekanbaru.

Widiasih, Nunik. 2013. *Olah Tubuh 1*. Direktorat Pembinaan SMK: Jakarta.

Widya Astuti, Sayu Putu. 2019. *Manfaat Olah Tubuh Dalam Pembelajaran Tari Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Swadhipa Bumisari Natar*. Skripsi Program Studi Pendidikan Seni Tari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung : Bandar Lampung.

Widya Sena, I Gusti Made. "Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran dan Jiwa". *Yoga Dan Kesehatan*. 1.1 (2018) : 15-21