

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler ialah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di luar jam belajar, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, keterampilan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian siswa serta diawasi oleh guru (Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014). SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti Jambi merupakan sebuah sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah, 1) PMR (Palang Merah Remaja), 2) Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera), 3) KIR (Karya Ilmiah Remaja) 4) keagamaan, 5) sains, 6) olahraga, dan 7) seni. Seni dalam ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah tersebut seperti, musikalisasi puisi, gitar solo, baca puisi, vocal, teater dan tari (Wawancara, Ibu Sisca Trisanti, SMA Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti, 25-08-2023).

Tari secara umum adalah gerak yang ritmis sebagai ungkapan jiwa manusia yang kemudian diungkapkan melalui gerak. Sejalan dengan pendapat Rachmi dalam Leony (2019:1) bahwa di dalam menari, gerakan-gerakan yang dilakukan merupakan sebuah sarana untuk menyampaikan gagasan, pengalaman serta perasaan dari seorang penari kepada orang lain. Aktivitas menari melibatkan seluruh anggota tubuh, sehingga tubuh sebagai alat dan gerak sebagai medianya (Setianingsih, 2014:2). Pakerti di dalam Leony (2012:44) mengatakan bahwa seorang siswa dapat dikatakan berhasil menari jika: (1) dapat menggerakkan berbagai anggota tubuh seperti kepala, tangan, badan serta kaki dengan

keseimbangan gerak yang selaras, (2) mampu memberikan ungkapan makna dari tarian yang ditampilkan, (3) mampu bergerak sesuai dengan rangkaian gerak yang telah disusun sesuai dengan kemampuan siswa.

Poin pertama pada pernyataan sebelumnya adalah, seorang siswa dapat dikatakan berhasil menari apabila dapat menggerakkan anggota tubuhnya yakni kepala, badan, tangan dan kaki, seperti diketahui bahwa gerak merupakan hakikat dari tari. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan agar seorang penari dapat melakukan gerakan tari dengan baik yaitu dengan dilakukannya sebuah kegiatan olah tubuh. Olah tubuh merupakan hal yang penting dilakukan untuk memulai menari, kegiatan tersebut dilakukan dengan beberapa tahapan misalnya pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Arista, 2011:1).

Pada kenyataannya, selama kegiatan ekstrakurikuler tari di SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti Jambi, dari yang peneliti amati bahwa guru pembina ekstrakurikuler tari hanya memberikan gerakan untuk dihafalkan oleh siswa, namun belum melakukan latihan dasar terlebih dahulu terkait dengan olah tubuh pada siswa. Olah tubuh adalah sebuah proses melatih tubuh agar tubuh siap digunakan. Bagi penari, tubuh dengan kondisi fisik yang baik, ketahanan otot serta dapat mengatur nafas dapat meningkatkan performa dalam menari. Faktanya pada saat siswa dituntut agar dapat bergerak lebih gesit, gerakan yang dilakukan siswa cenderung terlihat tidak bertenaga dikarenakan kecilnya ruang gerak yang dilakukan oleh siswa. Kecilnya ruang gerak yang siswa lakukan juga berdampak pada hasil tarian yang dilakukan, seiring dengan pendapat Agus (2009:30) bahwa kelenturan juga merupakan kemampuan seseorang agar dapat menggerakkan persendian hingga jarak jangkauan yang luas. Oleh karena itu ada beberapa hal terkait

dengan keseimbangan dan kelenturan, sebagai bagian yang perlu dilatih oleh setiap penari.

Permasalahan lain yang sejalan dengan kegiatan olah tubuh yaitu siswa tidak menerapkan atau melakukan kegiatan pemanasan yang baik terlebih dahulu tanpa pengawasan dari guru pembina ekstrakurikuler. Takizawa dalam Fitranto (2021:119) menyatakan, bahwa pemanasan merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan fisik atau latihan untuk meminimalisir kemungkinan akan terjadinya cedera. Kegiatan pemanasan bertujuan agar tubuh mampu untuk menerima beban yang lebih berat pada latihan yang sebenarnya. Gerakan pemanasan dilakukan dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. Kegiatan menari juga merupakan kegiatan fisik yang melibatkan seluruh elemen di dalam tubuh, oleh karena itu diperlukannya penerapan olah tubuh yang di dalam kegiatan tersebut sudah terdiri dari pemanasan, gerakan inti, serta pendinginan.

SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah salah satunya seni tari. Ekstrakurikuler di sekolah ini memiliki nama kelompok yaitu “Tiras Dancer”. Di sekolah tersebut juga memiliki tempat latihan yang memadai dengan jadwal latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu dan juga seorang pembina ekstrakurikuler yang memiliki latar belakang seorang penari. Pada tahun ajaran baru 2023/2024 peminat ekstrakurikuler tari pada siswa baru berjumlah kurang lebih 30 orang (Wawancara, Ibu Sisca Trisanti, SMA Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti, 25-08-2023). Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tari di sekolah tersebut beberapa di antaranya sudah pernah tergabung di dalam sanggar tari sebelum mereka bergabung di dalam tim tari di SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti.

Dari permasalahan yang ditemukan peneliti, salah satu upaya yang ingin peneliti terapkan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari di SMA tersebut, yaitu dengan melatih terlebih dahulu teknik dasar olah tubuh siswa di sekolah tersebut. Penerapan teknik dasar olah tubuh ini bertujuan agar siswa dapat belajar terlebih dahulu untuk mengenal tubuh mereka sebelum menari.

Berdasarkan masalah-masalah yang diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ***“Penerapan teknik dasar olah tubuh pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti Jambi untuk meningkatkan kemampuan tubuh penari”***

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang seperti yang dijelaskan diatas ada beberapa hal yang menarik untuk diteliti pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMAN Titian Teras H.Abdurrahman Sayoeti Jambi dan dirumuskan dalam bentuk pernyataan penelitian adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimana tingkat kemampuan olah tubuh siswa sebelum melakukan teknik dasar olah tubuh?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat kemampuan olah tubuh siswa setelah melakukan teknik dasar olah tubuh ?
- 1.2.3 Berapakah besar peningkatan tingkat kemampuan olah tubuh siswa selama diterapkan teknik dasar olah tubuh?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat kemampuan olah tubuh siswa sebelum melakukan teknik dasar olah tubuh
- 1.3.2 Untuk mengetahui tingkat kemampuan olah tubuh siswa setelah melakukan teknik dasar olah tubuh
- 1.3.3 Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan tingkat kemampuan olah tubuh siswa selama diterapkan teknik dasar olah tubuh

1.4 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis di bidang seni di sekolah, agar dapat menjadi referensi penelitian dibidang seni tari sehingga penelitian ini nantinya juga dapat dijadikan penambahan referensi bagi guru dan pembaca terhadap penerapan teknik dasar olah tubuh dalam meningkatkan kemampuan olah tubuh siswa dalam menari.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa Seni Drama Tari dan Musik Universitas Jambi, dapat dijadikan sebagai bahan referensi sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan mengenai olah tubuh terkhusus di bidang tari.

b. Bagi siswa

Agar siswa mampu dalam melatih ketubuhan mereka secara rutin sehingga tidak hanya menerima gerak saja dari guru.

c. Bagi guru

Untuk memudahkan guru untuk dapat melaksanakan program rutin kepada siswa yang memiliki minat ke seni tari untuk dapat membentuk tubuh melalui program olah tubuh.

d. Bagi sekolah

Dengan adanya penelitian ini, tentang upaya kualitas gerak tubuh siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler seni tari memberikan kontribusi kepada sekolah atau lembaga pendidikan khususnya untuk mengembangkan proses latihan teknik olah tubuh dalam pembelajaran ekstrakurikuler tari.