

HUBUNGAN OLAH TUBUH TERHADAP HASIL BELAJAR TARI TRADISIONAL MINANGKABAU PADA MAHASISWA JURUSAN SENDRATASIK TAHUN 2017 UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Muhammad Suhendra

Jurusan Sendratasik
FBS Universitas Negeri Padang

Zora Iriani

Jurusan Sendratasik
FBS Universitas Negeri Padang

Yuliasma

Jurusan Sendratasik
FBS Universitas Negeri Padang

@mail: muhammadsuhendra639@gmail.com

Abstract

This study was aimed to find out the relationship of body exercise toward the traditional dance major Study Result ondrama, music, and dance art Students 2107 in Padang State University. Type of the research was quantitative with correlational method. The population in this research were students of drama, music, and dance art 2017 in Padang State University who were amounted 119 students, meanwhile the sample were 41 students. Instruments which used by using observation, documentation and interviews. Types of data used in this research were primary and secondary data. Technique of data analysis was a correlational statistic of product moment. Results of this research showed that there was a relationship of body exercise toward the study results of traditional dance of Minangkabau. Value of $r_{\text{arithmetic}}$ 0.591 and r_{table} 0.312 at significant levels of 5%, then it could be inferred that $r_{\text{arithmetic}}$ was bigger than r_{table} so that the hypothesis of H_0 was denied and H_a was received, it meant that there was a significant relationship of the body exercise toward the results of Minangkabau traditional dance learning. By using free degree $n-2$ ($41-2 = 39$) and the real degree 0.05 on t distribution table to the hypothesis test of significance limit (t_{tabel}) was 1.68. Remind of $t_{\text{arithmetic}}$ (4.576) was bigger than t_{table} (1.68), then it could be inferred that H_0 was rejected and H_1 was accepted because the test results proved that $t_{\text{arithmetic}}$ was bigger than t_{table} i.e. $4.576 > 1.68$, this meant there was a significant relationship of the body exercise toward the study results of traditional dance majors on drama, music, and dance art student 2017, the relationship was pretty strong on the interpretation. This study also expressed the magnitude of the contribution of a given variable X (the body exercise) toward the variable Y (Minangkabau traditional dance learning results), it was amounted to 34.93% toward the variable Y and the rest (65.07%) were affected by other factors which not examined in this study.

Keywords: The Relationship, Body Exercise, Minangkabau Traditional Dance.

A. Pendahuluan

Kegiatan menari menunjukkan sebuah upaya (aktivitas) agar otot-otot yang ada dalam tubuh siap menerima rangsangan gerak. Menurut pendapat Resinta Tasiana Oetomo (1999:5) jika otot-otot yang menggerakkan kerangka tersebut sering dilatih, maka akan semakin memungkinkan anggota tubuh untuk bergerak ke segala arah, menurut kemampuan yang kita miliki. Olah Tubuh merupakan salah satu cara agar membuat tubuh menjadi lentur dan fleksibel. Bagi mahasiswa dan dosen program latihan merupakan hal penting bagi pembentukan bentuk tubuh dan kelenturan otot-otot tubuh.

Mahasiswa jurusan Sendratasik program studi Pendidikan Sendratasik (Seni Tari) tahun 2017, mengikuti perkuliahan pada semester awal yaitu di bulan Juli-Desember 2017 di bidang teori dan praktek. Perkuliahan dibidang praktek meliputi, Teknik Gerak Dasar Tari, serta Olah Tubuh.

Pengolahan tubuh bagi sorang penari dapat diartikan sebagai suatu kegiatan manusia mengolah tubuh yang dengan sengaja menjadikan barang mentah menjadi barang jadi sehingga siap untuk dipergunakan. Kegiatan ini mengandung maksud yaitu sebagai usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan stabil atau normal menjadi kondisi yang labil (lentur atau mudah untuk bergerak) (Nunik, Widiasih: 2013: 3). Kata tubuh dalam olah tubuh menunjukkan aktivitas pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga sebagai satu kesatuan (Sidik, Nugroho: 2013: 2).

Setelah mahasiswa Seni Tari menyelesaikan mata kuliah Olah Tubuh di semester satu, mahasiswa melanjutkan perkuliahan pada semester dua (Januari-Juni 2018). Perkuliahan semester dua mencakup bidang teori dan praktek. Bidang praktek meliputi Dasar Gerak Manca Negara dan Tari Tradisional Minangkabau. Kedua mata kuliah di bidang praktek tersebut adalah mata kuliah yang wajib diikuti oleh mahasiswa Seni Tari setelah mereka menyelesaikan perkuliahan pada semester satu, salah satunya adalah mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau

Materi Tari Tradisional Minangkabau tersebut meliputi Tari *Galombang Duo Baleh* dan Tari *Rantak kudo*. Dimana tari tersebut merupakan Tari Tradisional yang berasal dari Minangkabau. Tari *Rantak Kudo* berasal dari Nagari Lumpo, Pesisir Selatan, sedangkan Tari *Galombang Duo Baleh* berasal dari Pitalah, Padang Panjang.

Berdasarkan observasi awal di kampus Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang jurusan Sendratasik Program Studi Pendidikan Sendratasik mata kuliah Olah Tubuh pada semester satu Juli-Desember 2017, peneliti menemukan kenyataan bahwa sebagian mahasiswa Seni Tari saat memulai materi Olah Tubuh, mereka tidak melakukan latihan Olah Tubuh secara teratur. Serta Saat mahasiswa melakukan gerak Olah Tubuh, mereka belum melakukan gerak Olah Tubuh secara optimal. Oleh karena itulah tubuh sangatlah penting karena merupakan mata kuliah dasar bagi mahasiswa Seni Tari.

Observasi selanjutnya pada semester Januari-Juni 2018, dalam pembelajaran Tari Tradisional Minangkabau sikap gerak umum yang dianggap sebagai ciri menonjol dari tari tradisi ini, yaitu sikap *pitunggua* (kuda-kuda). Hasil pengamatan dalam proses pembelajaran Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa Seni Tari tahun 2017, sikap yang menjadi dasar gerak Tari Tradisional Minangkabau belum optimal dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Seperti sikap gerak *pitunggua* turun 3 (istilah yang digunakan dalam proses pembelajaran Tari Tradisional Minangkabau di Jurusan Sendratasik FBS UNP) belum menguasai badannya untuk melakukan sikap gerak tari yang dipelajari, sehingga

mereka dalam membawakan sebuah tarian belum sesuai dengan sikap tari yang dipelajari.

Dimiyati dan Mudjiono (1999: 200) mengungkapkan bahwa "Hasil belajar adalah sesuatu yang diperoleh, dikuasai, atau merupakan hasil dari adanya proses belajar dalam bentuk nilai atau angka. Selanjutnya Sudjana (2014: 22) mengungkapkan bahwa penilaian adalah upaya atau tindakan untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan itu tercapai atau tidak. Dengan kata lain, penilaian berfungsi sebagai alat untuk mengetahui keberhasilan proses dan hasil belajar peserta didik.

Edi Sedyawati, dkk (1986:74) menyatakan bahwa Gerak merupakan unsur pokok pada diri manusia dan gerak merupakan alat bantu yang paling tua di dalam kehidupan manusia, untuk mengemukakan keinginan atau menyatakan refleksi spontan di dalam jiwa manusia. Gerak yang tercipta melalui sarana alami pada diri atau tubuh manusia sebagai unsur pokok, merupakan suatu rangkaian atau susunan gerak. Apabila susunan gerak itu ditata dengan memperhatikan unsur ruang dan waktu, etika dan estetika didukung pula oleh irama terjadilah gerak tari.

Kriteria pencapaian untuk memenuhi keberhasilan dalam mempelajari Tari Tradisional Minangkabau dilihat dari aspek wiraga, wirama dan wirasa. (Wawancara, dengan Susmiarti 14 Februari 2018). Dalam jurnal yang ditulis oleh Dwi Maryani (2007) Secara konseptual, ada tiga aspek yang terdapat dalam tari yaitu wiraga, wirama, serta wirasa.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai adalah kuantitatif dengan metode hubungan variabel atau metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Seni Tari angkatan 2017 mata kuliah Olah Tubuh yang berjumlah 119 orang Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang dan pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive*. Dalam penulisan ini, variabel penelitian ada dua variabel diantaranya adalah variabel independen dan variabel dependen.

Instrumen dalam penelitian ini adalah data hasil belajar Olah Tubuh, data hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau, pengamatan, dokumentasi dan wawancara, dimana segala sumber yang didapat berasal dari kegiatan peneliti didalam melakukan proses penelitian dibantu dengan kamera, pengamatan dan wawancara. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, dokumentasi dan wawancara. Teknik analisis data dilakukan dengan langkah-langkah uji validitas data, analisis normalitas, analisis homogenitas, analisis korelasi, menentukan keberartian dari koefisien korelasi (Uji T) dan mencari kontribusi variabel X dan Y.

C. Pembahasan

1. Olah Tubuh

Mahasiswa Seni Tari Kelas T1 angkatan 2017 Jurusan Sendratasik Program Studi Pendidikan Sendratasik FBS UNP yang mengikuti mata kuliah Olah Tubuh berjumlah 41 orang diantaranya 5 orang laki-laki dan 36 orang perempuan. Pada pembelajaran Olah Tubuh Pencapaian yang dicapai pada pembelajaran bagi mahasiswa Seni Tari adalah agar mahasiswa Seni Tari berpikir secara kritis tentang latihan Olah Tubuh yakni berupa pemanasan, ketahanan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Materi Olah Tubuh yang diajarkan oleh Dosen di jurusan

Sendratasik untuk mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 sama seperti capaian yang akan dicapai dalam pembelajaran Olah Tubuh, seperti pemanasan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi. Oleh karena itu mahasiswa Seni Tari dapat melatih bagian tubuh secara teratur dan sadar akan bergerak. Materi latihan Olah Tubuh yang didapat bahwa Olah Tubuh dilakukan secara terus menerus agar proses belajar tari di Jurusan Sendratasik UNP dapat diperoleh dengan maksimal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, maka dapat diperoleh dengan belajar untuk menguasai Olah Tubuh secara rutin dan optimal dengan latihan-latihan pemanasan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi gerak sehingga dapat melakukan gerak tari dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Beberapa mahasiswa pada nilai hasil belajar Olah Tubuh mendapat nilai cukup. 2) Beberapa mahasiswa yang memahami dan sadar akan pentingnya latihan Olah Tubuh, maka nilai yang didapat tinggi. 3) Latihan Olah Tubuh dilakukan oleh sebagian mahasiswa saja dan sebagian yang lain belum melakukan Olah Tubuh secara rutin dan optimal, sehingga mahasiswa Seni Tari yang melakukan latihan Olah Tubuh secara rutin dan optimal dapat menghasilkan nilai prestasi yang memuaskan.

2. Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau

Pembelajaran mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau memiliki Standar kompetensi yang dicapai pada mahasiswa Seni Tari kelas T1 angkatan 2017 yaitu mampu memahami tari *Rantak Kudodari* Nagari Lumpo, Pesisir Selatan, dan tari *Galombang Duo Balehdari* Pitalah, Padang Panjang secara kontekstual dan terampil mendemonstrasikan dengan baik.

Sikap yang mencirikan Tari *Galombang Duo Baleh* didasarkan pada kaki dan tangan yang disebut dengan *kudo-kudo*, *gelek*, dan *tapuak*. Pergerakan kaki dikenal dengan *langkah duo*, *langkah tigo*, dan *langkah ampek*. Untuk tari *Rantak Kudo*, ciri dari tari ini yaitu gerak yang tegas serta dinamis, seperti gerak hentakan kaki penari. Walaupun masing-masing memiliki ciri dari sikap gerak yang berbeda, tetapi kedua tari ini terinspirasi dari gerak pencak silat yang berada di Minangkabau. Oleh sebab itu mahasiswa Seni Tari diharapkan untuk mampu memahami, dan terampil mendemonstrasikannya.

Kriteria penilaian pada mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau yang dipelajari pada semester genap (Januari-Juni 2018) oleh mahasiswa Seni Tari, tidak hanya didasarkan oleh rutinitas latihan Tari Tradisional Minangkabau saja, tetapi ditentukan oleh penguasaan materi Tari Bentukitu sendiri. Kriteria dasar penilaian pada mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau mencakup penguasaan wiraga, wirama, dan wirasa.

Dengan Demikian dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal, maka dapat diperoleh dengan menguasai dasar Tari Tradisional Minangkabau secara tepat dan berkelanjutan sesuai dengan standar pencapaian pada mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Beberapa mahasiswa yang memperoleh nilai hasil belajar yang baik, maka penguasaan Tari Tradisional Minangkabau tercapai sesuai dengan standar capaian mata kuliah tersebut. 2) Beberapa mahasiswa yang memperoleh nilai kurang maksimal, maka pencapaian yang dicapai pada mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau belum tercapai.

3. Hubungan Olah Tubuh dan Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau

Pada proses latihan Olah Tubuh, mahasiswa diharapkan mampu menguasai tiga hal yaitu dapat melakukan latihan pemanasan, latihan inti dan latihan peregangan atau pendinginan dengan baik, serta dalam mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau mahasiswa dituntut untuk dapat menguasai wiraga, wirama dan wirasa dalam tari *Rantak Kudo* dan *Galombang Duo Baleh*. Maka dari itu mahasiswa Seni Tari mendapatkan nilai yang memuaskan harus memperhatikan patokan nilai yang sudah ditetapkan oleh Dosen mata kuliah masing-masing.

Nilai prestasi yang baik pada mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau dapat diperoleh dengan melakukan latihan Olah Tubuh secara rutin, sehingga otot-otot dan kondisi tubuh dapat melakukan pembelajaran Tari Tradisional Minangkabau dengan baik. Untuk itu latihan Olah Tubuh mempengaruhi nilai prestasi mahasiswa setiap akan belajar Tari Tradisional Minangkabau untuk dapat menguasai wiraga, wirama, dan wirasa pada setiap tarian yang mereka pelajari. Penguasaan wiraga dapat dicapai dengan rutin berlatih latihan Olah Tubuh berupa latihan pemanasan terlebih dahulu, karena latihan pemanasan merupakan hal yang paling utama dilakukan sebelum melanjutkan pada latihan-latihan berikutnya, seperti latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan serta koordinasi gerak yang dilakukan dalam tari *Rantak Kudo* dan *Galombang Duo Baleh*, serta latihan pendinginan agar semua organ tubuh kembali kepada suhu badan dalam keadaan normal kembali. Latihan Kekuatan disini perlu untuk dilakukan karena dalam tari *Rantak Kudo* dan *Galombang Duo Baleh* ini membutuhkan kekuatan pada kaki, karena pada tari tersebut gerak yang dominan digerakkan adalah pada bagian kaki dengan ciri gerak *pitunggua* pada gaya tari Minangkabau. Penguasaan wirama dapat dicapai dengan rutin melatih Olah Tubuh dengan baik dan benar. Begitupun dengan penguasaan wirasa, rasa dan jiwa yang didapat pada saat melakukan tari *Rantak Kudo* dan *Galombang Duo Baleh* dapat dihasilkan dengan rutin melatih tubuh dengan cara rajin mengolah tubuh dengan baik dan benar. Dengan demikian latihan Olah Tubuh sangat penting dilakukan untuk membentuk tubuh penari agar siap untuk menerima dan merangsang tubuh dalam aktivitas menari, serta memberikan hasil belajar yang maksimal.

Setelah pengujian hipotesis dilakukan maka dapat diperoleh hasilnya Hipotesis Nihil (H_0) yang diajukan ditolak, sedang Hipotesis Alterlatif (H_a) diterima berarti adanya hubungan Olah Tubuh terhadap hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau yang dapat dilihat dari hasil data sekunder yang diperoleh dari hasil bacaan, laporan, dan sumber-sumber tertulis lainnya yang dapat dijadikan sebagai kajian teori sehingga dapat memperkuat, mendukung, serta menganalisa data primer yang sudah didapatkan.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi Olah Tubuh terhadap hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang adalah 0,591. Dengan menggunakan derajat kebebasan $n-2$ ($41-2=39$) dan taraf nyata 0,05 pada tabel distribusi t untuk uji hipotesis terbaca batas signifikansi (t_{tabel}) adalah 1,68. Mengingat $t_{hitung}(4,576)$ lebih besar dari $t_{tabel}(1,68)$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima karena hasil pengujian membuktikan bahwa t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} yaitu $4,576 > 1,68$, hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antar Olah Tubuh terhadap hasil

belajar Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 UNP, hubungan tersebut berada pada interpretasi cukup kuat.

Dalam penelitian ini dikemukakan pula besarnya kontribusi yang diberikan variabel X (Olah Tubuh) terhadap variabel Y (hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau) sebesar 34,93% terhadap variabel Y dan selebihnya (65,07%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan mengenai hubungan Olah Tubuh dengan hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa Seni Tari kelas T1 Jurusan Sendratasik FBS UNP angkatan 2017 menyimpulkan bahwaterdapat hubungan yang signifikan antara Olah Tubuh dengan hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau. Olah Tubuh yang mahasiswa pelajari dapat mempengaruhi hasil belajar pada Tari Tradisional Minangkabau. Hal ini dapat dilihat dari korelasi yang cukup kuat antara hubungan Olah Tubuh dengan hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau. Ini dapat dilihat dari hasil r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dalam taraf signifikan 0,05% ($0,591 > 0,312$). Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Proses kegiatan latihan olah tubuh sering dilakukan oleh mahasiswa secara berkelompok, apabila mahasiswa Seni Tari sering melakukan latihan olah tubuh, maka mahasiswa dapat memperoleh fondasi penguasaan Tari Tradisional Minangkabau dengan hasil akhir nilai prestasi Tari Tradisional Minangkabau mahasiswa, yang dapat diperoleh dengan maksimal dan dampak dari seringnya melakukan olah tubuh bagi mahasiswa adalah mahasiswa dapat memiliki tubuh yang kuat dan lentur, sehingga dapat digunakan untuk bergerak dengan materi tari apapun, dan tubuh dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas menari, tanpa adanya kesulitan yang berlebihan.

Mahasiswa diharapkan lebih sering lagi mengadakan latihan olah tubuh agar kemampuan wiraga, wirama dan wirasa serta kemampuan penghafalan dalam mempelajari Tari Tradisional Minangkabau dapat diperoleh dengan maksimal. Olah tubuh untuk kedepannya agar betul-betul dijadikan dasar penguasaan Tari Tradisional Minangkabau bagi mahasiswa, sehingga dalam belajar Tari Bentuk di UNP mahasiswa Seni Tari diharapkan mampu melaksanakan latihan olah tubuh sebelum melakukan aktivitas latihan menari, sehingga tubuh dapat dipersiapkan untuk melakukan aktivitas yang akan mahasiswa lakukan, dengan kesadaran dan lebih meningkatkan lagi latihan-latihan olah tubuh yang sudah ada tanpa adanya rasa keluhan.

Daftar Rujukan

- Dimiyati.(1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Dwi, Maryani. (2007). *Wiraga Wirama Wirasa Dalam Tari Tradisi Gaya Surakarta*. Volume 5 Nomor 1
- Edy, Sedyawati dkk.(1986). *Pengetahuan Elemen Tari dan Beberapa Masalah Tari*. Jakarta: Direktur Kesenian
- Edy, Sedyawati dkk.(1986). *Pengetahuan Elementer Tari dan Beberapa Masalah Tari*. Jakarta: Direktorat Kesenian Proyek Pengembangan Kesenian Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Edy, Sedyawati.(1981). *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta: Penerbit Sinar Harapan
- Nunik, Widiasih. (2013). *Olah Tubuh 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK
- Sudjana.(2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono (2014).*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta