

**MANFAAT OLAH TUBUH DALAM MENARI**

Oleh

**ZORA IRIANI, S.Pd**

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL. :	_____
SUMBER / HARGA :	H / _____
KOLEKSI :	K 1
NO. INVENTARIS :	385/11/99 m 0 (2)
KLASIFIKASI :	792.62 Ri m 0

**DISEMINARKAN TANGGAL 5 MARET 1999  
PADA ACARA SEMINAR JURUSAN PENDIDIKAN  
SENDRATASIK FPBS IKIP PADANG  
1999**

## MANFAAT OLAH TUBUH DALAM MENARI

### I. Latar Belakang

Kalau kita perhatikan akhir-akhir ini perkembangan tari di Sumatera Barat semakin meningkat. Perhatian tari tersebut terwujud dengan adanya pembinaan, pengembangan dan penelitian tari yang bermanfaat untuk masa mendatang. Perhatian para ahli atau instansi terkait ditujukan pada sanggar tari atau pencipta tari (koreografer). Sedangkan pembinaan atau peningkatan kualitas penari sering dilupakan, sehingga masih banyak terlihat seorang penari kurang menghayati perannya sebagai seorang penari. Artinya sering seorang penari melakukan gerak tari tanpa ekspresi atau gerak yang optimal. Untuk itu perlu adanya latihan olah tubuh melalui tahapan-tahapan latihan seperti pemanasan, keseimbangan, kelenturan tubuh, kekuatan dan kemampuan melakukan gerakan pada bagian tubuh seperti kepala, bahu, torso, tangan, kaki dan berbagai kegunaan dan kebebasan untuk bergerak melalui eksplorasi dan improvisasi. Pada hakekatnya olah tubuh merupakan upaya yang dapat memperoleh keseimbangan, kelenturan, kekuatan atau tenaga.

Untuk mempersiapkan tubuh, perlu adanya latihan ke arah pengolahan tubuh. Adanya latihan olah tubuh ini juga membantu penari dalam memiliki tubuh yang sehat dan lentur. Kondisi tubuh yang sehat adalah modal utama bagi seorang penari seperti yang dikemukakan oleh Edi Sedyawati (1984 : 65) sbb :

"Kondisi fisik seorang penari adalah sesihat olah ragawan yang baik. Cukup energik dan relaks, sistem ekspresinya dan evaluasinya baik memiliki dasar kemampuan gerak yang lebih dari pada orang biasa seperti keseimbangan, kelenturan, kecepatan, ketepatan gerak dan penguasaan irama".

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa seorang penari harus memiliki lisik yang kuat dan otot-otot yang lentur dan memiliki keseimbangan dan rasa ritmis dalam menggunakan keterampilan gerak.

Hal ini didukung M. Saleh dalam Nurli (1995 : 12) sbb :

“ Agar seorang penari, dapat menampilkan suatu tari dengan baik ia selain menguasai rangkaian tarian hendaknya dia memiliki kondisi fisik yang baik pula berarti dia telah memiliki daya serta kecepatan, kelincahan dan memiliki koordinasi gerakan yang baik”.

## II. Permasalahan

Permasalahan yang terkait dalam kegiatan olah tubuh yaitu sering seorang penari melakukan tari tidak optimal, ini karena apa ? Mungkin olah tubuhnya yang kurang. Untuk menuju seorang penari menjadi seorang penari yang baik perlu adanya latihan-latihan olah tubuh seperti kelenturan, keseimbangan, kekuatan atau tenaga. Kemampuan olah tubuh merupakan modal dasar untuk seorang penari, sehingga kegiatan ini merupakan faktor yang menarik untuk dikaji. Penulis beranggapan bahwa olah tubuh akan memberikan sumbangan yang cukup berarti terhadap keberhasilan dalam menari.

Akhirnya masalah dapat dirumuskan sebagai berikut : Faktor apakah yang harus dilakukan seorang penari sebelum menuju latihan tari.

## III. Pembahasan

### Perigertian olah tubuh

Olah tubuh adalah kata yang mewujudkan suatu kegiatan mengolah tubuh. mengolah adalah suatu perbuatan yang dengan sengaja menjadikan barang yang mentah atau barang yang belum jadi menjadi barang jadi atau barang yang dapat dipergunakan. Kata tubuh disini maksudnya manusia sebagaimana adanya, manusia dengan segala pribadinya, sebagai manusia sentuhnya.

Perkataan tubuh dalam olah tubuh hanyalah menunjukkan bahwa tekanan aktivitas pengolahan tubuh manusia sentuhnya, yaitu lewat gerakan-gerakan tubuhnya. Jadi arti kata tubuh disini bukan arti tubuhnya saja, melainkan tubuh dalam kesatuan dengan jiwa. Jadi mengolah adalah tindakan, kegiatan menyiapkan diri tunggal tubuh dan jiwa, sehingga mencapai suatu yang telah ditetapkan.

Olah tubuh adalah mempersiapkan tubuh sebelum menari untuk menjadi alat ekspresi yang baik karena tubuh merupakan media dalam seni tari. Hal ini sesuai dengan pernyataan Daris Hampsey (1972 : 39) sbb :

“Media seorang penari adalah tubuhnya, tubuh manusia mempunyai wujud yang telah pasti serta dilengkapi anggota tubuh, syaraf, alat kepribadian dan cara bertahan yang khas”.

Untuk mempersiapkan tubuh perlu adanya latihan ke arah pengolahan tubuh. Adanya latihan olah tubuh ini juga membantu penari dalam memiliki tubuh yang sehat dan lentur.

Kondisi fisik yang baik dan kuat serta otot-otot tubuh yang lentur tidak terbentuk begitu saja tetapi perlu adanya usaha yang sungguh-sungguh dan pembinaan yang khusus dari diri penari dengan cara rutin. Kelenturan adalah suatu kualitas yang memungkinkan bagian tubuh bergerak maksimal, menurut kemungkinan gerak suatu sendi. Kelenturan tubuh merupakan salah satu latihan yang diberikan kepada penari, materi latihan olah tubuh antara lain meliputi, pemanasan, kelenturan tubuh, keseimbangan dan kekuatan.

1. Pemanasan

Latihan pemanasan pada dasarnya dimaksudkan untuk mengendurkan otot-otot tubuh dan melembaskan bagian-bagian badan serta seluruh persendian dari kemungkinan kekakuan tubuh. Latihan ini bisa dilakukan dengan lambat, sedang dan cepat.

### 1.1 Latihan pemanasan

Pemanasan adalah suatu gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan tubuh dan jiwa penari dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih baik. Bentuk-bentuk latihan pemanasan itu dapat berupa :

- lari-lari
- jongkok-jongkok
- loncat-loncat
- macam-macam langkah
- bentuk latihan permainan.

Contoh latihan-latihannya sebagai berikut :

- Lari-lari keliling ruangan dengan mengangkat paha setinggi-tingginya. Setelah satu atau dua putaran diselingi dengan lari biasa.
- Lari dengan mengepal tumit sampai mengenai pantat setelah satu atau dua putaran diselingi dengan lari biasa.
- Lari dengan lutut tetap lurus, sehingga gerakannya menyepak kaki kedepan setelah satu atau dua putaran diselingi lari biasa.
- Jongkok-jongkok empat langkah kaki kiri, empat langkah kaki kanan, setelah satu putaran diselingi lari biasa.
- Loncat-loncat kedua kaki selah rapat, setelah satu putaran diselingi lari biasa.

### 2. Keseimbangan

Tujuan latihan keseimbangan adalah untuk kerja otot yang mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap gerak. Disamping itu latihan-latihan keseimbangan mempunyai nilai yang besar terhadap pertumbuhan ketangkasan dan prestasi.

2.1. Latihan keseimbangan

Tujuan latihan keseimbangan adalah untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan perasaan kerja otot dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap gerak. Disamping itu latihan keseimbangan mempunyai nilai yang besar terhadap ketangkasan dan prestasi. Jadi semua sikap berdiri di atas satu kaki merupakan latihan keseimbangan yang di kemukakan oleh (Sumedi Santoso, 1986 : 8) sbb :

“Suatu latihan adalah keseimbangan, jika latihan itu pemeliharaan keseimbangan tubuh lebih sulit dari pada sikap berdiri biasa. Jadi semua sikap berdiri di atas satu kaki merupakan latihan keseimbangan”.

Bentuk-bentuk latihan keseimbangan itu dapat dilakukan dengan :

1. Balok titian ( balok keseimbangan )  
Berjalan di atas sebuah balok kecil dengan mempergunakan keseimbangan tanpa alat.
2. Memperkecil bidang tumpuan, makin kecil bidang tumpuan makin sukar menjaga keseimbangan.
3. Melakukan latihan jalan dengan memejamkan mata
4. Meletakkan bidang tumpuan itu lebih tinggi terutama pengaruh kejiwaan, sehingga sulit memelihara keseimbangan.
5. Menggerakkan atau menggoyahkan bidang tumpuan.

3. Kelenturan tubuh

Latihan kelenturan pada dasarnya dimaksudkan untuk melenturkan kekakuan dari setiap anggota tubuh. Bagian-bagian tubuh yang amat perlu dilenturkan antara lain, leher, bahu, lengan tangan, jari, pergelangan tangan, pinggang, lutut, pergelangan kaki dan gerakan seluruh anggota tubuh.

### 3.1. Latihan kelenturan

Latihan kelenturan yaitu latihan tubuh terutama mempunyai sifat untuk memperbaiki dan membenarkan kesalahan-kesalahan jaringan yang terdapat dalam tubuh.

#### 1. Latihan-latihan tubuh terdiri dari :

- a. Sendi-sendi leher
- b. Sendi-sendi pergelangan bahu dan sendi bahu
- c. Sendi siku dan pergelangan tangan
- d. Sendi pinggang
- e. Sendi lutut
- f. Sendi panggul
- g. Sendi pergelangan kaki

#### 2. Latihan penguluran

Untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat supaya otot menjadi elastis.

Contoh otot-otot yang perlu mendapat penguluran yaitu :

- a. Otot leher ditekuk ke bawah, ke atas, kesamping kanan, kesamping kiri, putar kekanan dan putar ke kiri.
- b. Sendi-sendi pergelangan bahu, putar muka belakang turun naik kanan dan kiri.
- c. Sendi siku dan pergelangan tangan diputar membuat lingkaran kanan dan kiri dan kemudian pergelangan tangan yang diputar kanan kiri dan muka belakang.
- d. Sendi pinggang digerakkan kanan dan kiri.
- e. Sendi lutut, diputar ke kanan dan ke kiri.
- f. Sendi pergelangan kaki dinaikkan ke atas dan ke bawah.

### 3. Latihan penguatan

Latihan penguatan untuk menguatkan otot-otot yang lemah seperti otot perut, pinggang, paha dan punggung.

### 4. Kekuatan / tenaga

Latihan ini adalah untuk menguatkan otot-otot yang lemah dan meningkatkan kualitas kemampuan manusia secara menyeluruh.

#### 4.1. latihan kekuatan / tenaga

latihan ini adalah untuk menguatkan otot-otot yang lemah dan meningkatkan kualitas kemampuan manusia secara menyeluruh, latihan kekuatan dapat dilakukan dengan cara :

##### 1. Latihan jalan dan lari.

Latihan jalan dan lari mempergunakan sekelompok besar otot-otot sehingga sangat melelahkan. Dengan demikian banyak mempergunakan tenaga dan banyak memberikan beban kerja jantung dan paru-paru sangat giat.

##### 2. latihan melompat dan meloncat.

Latihan melompat dan meloncat mempunyai nilai terhadap pembentuk dan prestasi dan sangat mempengaruhi kerja jantung dan paru-paru. Biasanya latihan ini merupakan latihan kelanjutan dari latihan inti dan puncak latihan jalan dan lari itu digabungkan dengan latihan melompat dan meloncat dengan maksud agar dapat memberikan bermacam-macam latihan. Contoh macam-macam anggota tubuh yang

digunakan : a. Otot kaki

b. Tangkai bawah

c. Tangkai atas

d. Punggung

e. Bahu



f. Lengan

g. leher

Unsur-unsur yang harus dibentuk dan dikembangkan :

- Kekuatan
- Daya tahan
- Keseimbangan
- Kecepatan
- Kelincahan
- Koordinasi
- Ketepatan

Pembentukan dan peningkatan kualitas gerak.

Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki unsur-unsur gerak :

- Bentuk - rumit dan sederhananya gerak
- Volume - luas dan sempitnya gerak
- Tekanan - keras dan lunaknya gerak
- tempo - cepat dan lambatnya gerak

#### IV. Penutup

##### A. Kesimpulan

Jika kemampuan olah tubuh seorang penari baik maka ia dapat melakukan gerak tari dengan baik. Sebaliknya jika seorang penari memiliki kemampuan rendah dia akan mendapat kesulitan dalam melakukan gerak yang baik dalam arti gerak tari nya tidak maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan jika seorang penari ingin memperoleh tari yang baik maka sebaiknya sebelum menari hendaknya si penari melakukan terlebih dahulu latihan atau mempersiapkan tubuh melalui olah tubuh.

dahulu latihan atau mempersiapkan tubuh melalui olah tubuh. Karena pengolahan tubuh yang baik akan mampu mengiringi prestasi menari yang baik.

#### **B. Saran**

Sebelum seorang penari melakukan praktek tari hendaklah dilakukan latihan olah tubuh. Baik dalam pemanasan untuk mencapai kelenturan seluruh anggota tubuh yang dapat mempermudah melakukan gerakan-gerakan yang optimal dan sesuai dengan kebutuhan tari yang akan dilakukan.

792.62  
y  
m

10

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sedyawati Edi, 1984, Tinjauan Tari dari Berbagai Segi, Pustaka Jaya
2. Nulita, skripsi, Pengaruh Penguasaan Olah Tubuh Terhadap Penguasaan Tari Minang kabau di Anjungan Sumatera Barat Taman Mini Indonesia Indah, 1995, IKIP Jakarta,
3. Hamprey Doris, 1972, Pengetahuan Komposisi Tari.
4. Santoso Sumedi, Drs. , Diklat Prinsip-prinsip Latihan Olah Tubuh.