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

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)

Oleh :

MUHAMMAD SUHENDRA
NIM. 14023005

JURUSAN SENDRATASIK
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	: Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa Jurusan Sendratasik Tahun 2107 Universitas Negeri Padang
Nama	: Muhammad Suhendra
NIM/TM	: 14023005/2014
Program Studi	: Pendidikan Sendratasik
Jurusan	: Sendratasik
Fakultas	: Bahasa dan Seni

Padang, 02 Agustus 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Zora Iriani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19540619 198103 2 005

Pembimbing II,

Yuliasma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19620730 198603 2 001

Ketua Jurusan

Afifah Asriati, S.Sn., M.A.
NIP. 19630106 198603 2 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni
Universitas Negeri Padang

Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa Jurusan Sendratasik Tahun 2107
Universitas Negeri Padang

Nama	: Muhammmad Suhendra
NIM/TM	: 14023005/2014
Program Studi	: Pendidikan Sendratasik
Jurusan	: Sendratasik
Fakultas	: Bahasa dan Seni

Padang, 08 Agustus 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Zora Iriani, S.Pd., M.Pd.	1.
2. Sekretaris	: Yuliasma, S.Pd., M.Pd.	2.
3. Anggota	: Dr. Fuji Astuti, M.Hum.	3.
4. Anggota	: Indrayuda, S.Pd., M.Pd., Ph.D.	4.
5. Anggota	: Dra. Desfiarni, M.Hum.	5.

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS BAHASA DAN SENI
JURUSAN SENI DRAMA, TARI, DAN MUSIK
Jln. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar, Padang 25131 Telp. 0751-7053363
Fax. 0751-7053363. E-mail: info@fbs.unp.ac.id

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Muhammad Suhendra
NIM/TM	: 14023005/2014
Program Studi	: Pendidikan Sendratasik
Jurusan	: Sendratasik
Fakultas	: FBS UNP

Dengan ini menyatakan, bahwa Skripsi saya dengan judul "Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa Jurusan Sendratasik Tahun 2107 Universitas Negeri Padang", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui oleh:
Ketua Jurusan Sendratasik,

Afifah Asriati, S.Sn., M.A.
NIP. 19630106 198603 2 002

Sava yang menyatakan,

Muhammad Suhendra
NIM/TM. 14023005/2014

TÜVRheinland®
Certified Management System
ISO 9001:2008
Reg. No. 01 100 1327115

ABSRTAK

Muhammad Suhendra. 2018. Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa Jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang. "Skripsi". Jurusan Sendratasik Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Olah Tubuh dengan hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional (hubungan). Penelitian korelasional dimaksudkan untuk meneliti ada tidaknya hubungan Olah Tubuh terhadap hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Seni Tari angkatan 2017 Universitas Negeri Padang yang berjumlah 119 mahasiswa, sedangkan sampel penelitian adalah 41 orang mahasiswa Seni Tari kelas T1 Universitas Negeri Padang yang di ambil secara *Proposive* sampling. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data berupa hasil belajar Olah Tubuh pada semester Ganjil Juli-Desember 2017 dan hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau pada semester Genap Januari-Juni 2018, pengamatan, dokumentasi dan wawancara. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik korelasi *product moment.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Olah Tubuh terhadap hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau. Dengan nilai r_{hitung} 0,591 dan $r_{tabel.}$ 0,312 dalam taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa r_{hitung} besar dari r_{tabel} sehingga hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Olah Tubuh dan hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau. 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.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini. Skripsi ini dituliskan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan judul "Hubungan Olah Tubuh Terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau Pada Mahasiswa Jurusan Sendratasik Tahun 2017 Universitas Negeri Padang".

Skripsi ini berguna untuk melengkapi salah salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana S-1 di jurusan Sendratasik Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan arahan dan dukungan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya atas bantuan dan dukungan yang diberikan baik berupa moril maupun materil kepada:

1. Zora Iriani, S.Pd., M.Pd dosen pembimbing I dan Yuliasma, S.Pd., M.Pd dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan nasehat, bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan yang sangat berharga bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Indrayuda, S.Pd., Ph.D, Dr. Fuji Astuti, M.Hum, M.Pd., dan Dra. Desfiarni, M.Hum tim penguji yang telah banyak memberikan saran, kritik, dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Ketua, sekretaris, dosen dan tenaga administrasi Jurusan Sendratasik Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan, motivasi, kemudahan, dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teristimewa untuk Ibu Sunarsih dan Bapak Bukhari (Ujang Kadir), orang yang paling hebat di dunia ini, orang yang selalu tidak pantang menyerah dalam memberikan doa, bantuan, dukungan, kasih sayang, pengorbanan dan semangat di setiap langkah perjalanan peneliti dalam menuntut ilmu, Sekaligus adik tercinta Shella Daniati yang selalu memberi semangat yang luar biasa, serta segenap anggota keluarga yang telah memberikan banyak semangat, dorongan, motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan di tanah perantauan, Abd Rohman Hasan, atas segala dukungan, motivasi, doa dan tawa canda selama penulis menempuh studi di Ranah Minang (Kota Padang), terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah dan bersabar mengahadapi tingkah laku peneliti.

6. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar Sanggar Sarai Sarumpun atas segala bantuan, dukungan, dan masukan kepada peneliti selama di Ranah Minang (Kota Padang).
7. Kepada rekan-rekan dari SD, SMP, SMA, dan Sendratasik 14 yang telah memberikan bantuan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini yang namanya tidak bias disebutkan satu persatu.

Pada penulisan skripsi ini peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia biasa peneliti tidak lepas dari kekhilafan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan dalam penulisan skripsi ini dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Amin.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR ..... **i**
DAFTAR ISI ..... **ii**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Batasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian 9
BAB II KAJIAN TEORITIS
A. Landasan Teori 10
1. Olah Tubuh 10
a. Pengertian Olah Tubuh 10
b. Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh 14
2. Hasil Belajar Tari Tradisional 16
a. Wiraga 18
b. Wirama 18
c. Wirasa 18
3. Tari Tradisional Minangkabau 19
B. Penelitian Relevan 21
C. Kerangka Konseptual 24
D. Hipotesis 27
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 28
B. Populasi dan Sampel
a. Populasi 28
b. Sampel 29
C. Variabel Penelitian 30
D. Instrumen Penelitian 31
E. Jenis Data 32
1. Data Primer 32
2. Data Sekunder. 33
F. Teknik Pengumpulan Data 33
1. Observasi 33
2. Dokumentasi 33
3. Wawancara 34
G. Teknik Analisis Data 35
1. Uji Validitas Data 35
2. Analisis Normalitas 36
3. Analisis Homogenitas 37
4. Analisis Korelasi 38
5. Uji (T) 39

6. Analisis kontribusi Variabel X dan Y..... 39
BAB VI HASIL PENELITIAN
A. Gambaran Umum Penelitian 40
B. Deskripsi Hasil Penelitian 50
1. Deskripsi Data Olah Tubuh (X)..... 51
2. Deskripsi Hasil Belajar Mahasiswa Seni Tari (T1) FBS UNP (Y)..... 53
3. Uji Normalitas Data 55
4. Uji Homogenitas..... 56
5. Uji Hipotesis..... 57
6. Uji t..... 58
7. Analisis Kontribusi 59
C. Pembahasan..... 59
1. Olah Tubuh..... 59
2. Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau..... 65
3. Hubungan Olah Tubuh dan Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau..... 67
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 71
B. Saran 72
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Jumlah Mahasiswa Jurusan Sendratasik (Seni Tari) Universitas Negeri Padang Tahun 2017 Mata Kuliah Olah Tubuh.....	29
Tabel 2.	Format Penilaian Aktivitas Olah Tubuh Mahasiswa Seni Tari (T1) Tahun 2017 Mata Kuliah Olah Tubuh	31
Tabel 3.	Format Penilaian Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau Mahasiswa Seni Tari (T1) Tahun 2017	32
Tabel 4.	Personalia Jurusan Sendratasik FBS UNP Periode 2015-2019	45
Tabel 5.	Dosen dan Staf Pengajar Jurusan Sendratasik FBS UNP	45
Tabel 6.	Jumlah Mahasiswa Jurusan Sendratasik FBS UNP TA 2014-2017	46
Tabel 7.	Tabel Frekuensi Olah Tubuh	51
Tabel 8.	Pengklarifikasian Nilai Olah Tubuh.....	52
Tabel 9.	Tabel Frekuensi Hasil Belajar	53
Tabel 10.	Pengklarifikasian Nilai Tari Tradisional Minangkabau	54
Tabel 11	Simpulan Uji Normalitas Data	55
Tabel 12.	Simpulan Uji Homogenitas Data	56
Tabel 23.	Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 24.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi X-Y	47

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1	Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2.	Skema Korelasi Variabel X terhadap Variabel Y	31
Gambar 3.	Jurusan Sendratasik FBS UNP	42
Gambar 4.	Gedung Baru FBS UNP.....	49
Gambar 5.	Gedung Utama FBS UNP.....	49
Gambar 6.	Pendopo Medan Nan Balinduang FBS UNP.....	50
Gambar 7.	Ruang Kaca FBS UNP.....	50
Gambar 8.	Diagram Batang Pengklarifikasian Nilai Olah Tubuh.....	53
Gambar 9.	Diagram Batang Pengklarifikasian Nilai Tari Tradisional Minangkabau.....	55
Gambar 10.	Suasana saat Dosen memberikan materi Olah Tubuh kepada Mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP.....	97
Gambar 11.	Suasana saat Dosen menyampaikan materi Olah Tubuh terhadap mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP.....	97
Gambar 12.	Suasana saat mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP menjalankan aktivitas Olah Tubuh.....	98
Gambar 13.	Suasana saat Dosen mengarahkan materi Olah Tubuh terhadap mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP.....	98
Gambar 14.	Suasana saat mahasiswa Seni Tari memperagakan gerak Olah Tubuh.....	99
Gambar 15.	Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 memperagakan gerak kekuatan otot perut saat mengikuti Ujian Akhir Semester Tahun 2017.....	100
Gambar 16.	Suasana mahasiswa Seni TariTahun 2017 FBS UNP saat latihan Olah Tubuh.....	100
Gambar 17.	Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat mengikuti Ujian Akhir Semester.....	101

Gambar 18. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat mempraktekan gerak Tari Tradisional Minangkabau..... 102
Gambar 19. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat Dosen memberikan materi mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau..... 102
Gambar 20. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat mempraktekan gerak Tari Tradisional Minangkabau..... 103
Gambar 21. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat mempraktekan gerak Tari Tradisional Minangkabau..... 103
Gambar 22. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat mempraktekan gerak Tari Tradisional Minangkabau..... 104
Gambar 23. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 FBS UNP saat mempraktekan gerak Tari Tradisional Minangkabau..... 104
Gambar 24. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 Ujian Akhir Semester..... 105
Gambar 25. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 Ujian Akhir Semester 105
Gambar 26. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 Ujian Akhir Semester..... 106
Gambar 27. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 Ujian Akhir Semester..... 106
Gambar 28. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 Ujian Akhir Semester 107
Gambar 29. Suasana mahasiswa Seni Tari Tahun 2017 Ujian Akhir Semester 107
Gambar 30. Saat Peneliti Mewawancarai dengan Narasumber 1..... 108
Gambar 31. Saat Peneliti Mewawancarai Dengan Narasumber 2..... 108
Gambar 32. Denah Universitas Negeri Padang (UNP)..... 109
Gambar 33. Mahasiswa Seni Tari melakukan Latihan Pendahuluan..... 111
Gambar 34. Mahasiswa Seni Tari Melaksanakan Peregangan Tangan..... 111
Gambar 35. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Gerakan Kaki..... 112

Gambar 36. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Keseimbangan..... 115
Gambar 37. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Gerak Berdiri Pada Satu Kaki..... 116
Gambar 38. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Gerak Berdiri Pada Satu Kaki 116
Gambar 39. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Gerak Latihan Berdiri Pada Satu Kaki..... 117
Gambar 40. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Keseimbangan..... 118
Gambar 41. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Keseimbangan (f)..... 118
Gambar 42. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan a(1)..... 119
Gambar 43. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan dan Keseimbanagn b(1)..... 120
Gambar 44. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan dan Kelenturan b(2)..... 121
Gambar 45. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan dan Keseimbangan b(3)..... 121
Gambar 46. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan dan Kelenturan c(1)..... 122
Gambar 47. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan dan Kelenturan d(1)..... 123
Gambar 48. Mahasiswa Seni Tari Melakukan Latihan Kekuatan dan Kelenturan d(2)..... 123

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Pedoman Wawancara	71
Lampiran 2	Ringkasan Wawancara.....	72
Lampiran 3	Kode Sampel Mahasiswa Seni Tari Kelas T1 Jurusan Sendratasik FBS UNP	75.
Lampiran 4	Penilaian Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau Mahasiswa Seni Tari Kelas T1 Tahun 2017 FBS UNP	77
Lampiran 5	Uji Normalitas Data Olah Tubuh (X)	78
Lampiran 6	Uji Normalitas Data Tari Tradisional Minangkabau (Y)	80
Lampiran 7	Tabel Distribusi Z.....	82
Lampiran 8	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	83
Lampiran 9	Tabel Persiapan Uji Homogenitas	84
Lampiran 10	Pengujian Homogenitas Data Variabel x dan Variabel y	86
Lampiran 11	Nilai Persentil Distribusi F Untuk Uji Homogenitas	87
Lampiran 12	Uji Hipotesis.....	88
Lampiran 13	Nilai Persentil Distribusi Uji Hipotesis (Uji-t).....	91
Lampiran 14	Tabel Harga Kritik dari r Product-Moment.....	92
Lampiran 15	Daftar Nilai UAS Olah Tubuh Pada Mahasiswa Seni Tari	93
Lampiran 16	Daftar Nilai UAS Tari Tradisional Minangkabau Pada Mahasiswa Seni Tari	95
Lampiran 17	Dokumen Penelitian	97
Lampiran 18	Denah Universitas Negeri Padang (UNP).....	109
Lampiran 19	Gambaran Latihan Olah Tubuh Mahasiswa Seni Tari Tahun 2017	110
Lampiran 20	Deskripsi Materi Gerak *Galombang Duo Baleh*.....	121
Lampiran 21	Deskripsi Materi Gerak *Rantak Kudo*.....	143

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan menari menunjukan 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 kesegala 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. Latihan yang cocok dapat disesuaikan dengan kebiasaan kita masing-masing. Program latihan hendaknya dirancang agar dapat membangun kekuatan tubuh, mengembangkan kelenturan fisik, dapat mempertahankan bentuk badan, membakar lemak di dalam tubuh, mengencangkan otot, serta berpenampilan menarik dan indah.

Adapun tujuan utama latihan olah tubuh adalah mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alat gerak dalam menari, sehingga tubuh dapat siap menerima aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai alat ekspresi yang baik. Olah tubuh mencangkup hal yang paling esensial atau sebagai pemula dari segalanya. Latihan ini meliputi pemanasan atau persiapan, kelenturan tubuh, kekuatan tubuh, keseimbangan tubuh, serta penenangan atau latihan penutup. Pemanasan dimaksudkan untuk

mengendorkan otot-otot tubuh dan melemaskan bagian-bagian badan, serta persendian dari kekakuan. Pemanasan ini dilakukan sesuai dengan kemauan kita sendiri, bila ada bagian tubuh yang lemah maka dapat melakukan pemanasan yang lebih lama di bagian tubuh yang dianggap lemah tersebut. Yang penting dalam pemanasan ini adalah bahwa setiap gerakan yang dilakukan untuk pemanasan dilakukan dengan baik, karena dengan pemanasan kita dapat terhindar dari cidera-cidera yang dapat menimpa tulang dan otot kita, seperti terkilir, keseleo, keram, kejang, salah urat, dan patah tulang. Olah tubuh bermanfaat sebagai media tari, saat tubuh diolah secara baik, tubuh dapat menjadi lentur dan kuat. Dengan demikian tubuh dapat dipersiapkan sebagai alat untuk menari. Seseorang akan melakukan gerakan membutuhkan energi atau tenaga, sehingga dalam melakukan gerakan tubuhnya, yang diberi energi dan tenaga akan menjadi lebih kuat dan semangat.

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 di bidang praktek meliputi, Teknik Gerak Dasar Tari, serta Olah Tubuh. Mahasiswa jurusan Sendratasik (Seni Tari) mempersiapkan tubuhnya untuk mengikuti mata kuliah Teknik Gerak Dasar Tari dan Olah Tubuh. Kedua mata kuliah tersebut harus diselesaikan sebagai prasyarat untuk mata kuliah praktek, salah satunya pada bidang praktek yaitu mata kuliah Olah Tubuh. Olah Tubuh adalah salah satu mata kuliah yang mendasar dan sangat penting bagi

mahasiswa Jurusan Sendratasik terutama pada mahasiswa Seni Tari. Olah tubuh merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Seni Tari dengan jalan melaksanakan susunan latihan yang teratur, meliputi otot-otot, persendian, pada seluruh organ tubuh agar selalu siap dapat berfungsi lebih baik dan optimal serta diharapkan dapat menambah kualitas gerak pada saat menari. Kualitas gerak akan memberikan hasil gerak yang optimal bagi penari dan menghasilkan tujuan yang akan dicapai. Tujuan dari Olah Tubuh adalah agar dapat memperoleh kesehatan secara jasmani dan rohani, mempersiapkan tubuh agar siap dalam menerima aktivitas latihan yang dilakukan, meningkatkan kualitas serta prestasi dalam menari, serta dapat mencapai sasaran utama dalam kemampuan tubuh, meliputi kekuatan, keseimbangan, kelenturan dan koordinasi gerak. Prestasi yang baik akan memberikan manfaat bagi seorang mahasiswa Seni Tari. Manfaat olah tubuh dapat menunjang serta meningkatkan prestasi dalam menari, menambah kualitas tubuh. Mahasiswa yang mendapat hasil baik dalam olah tubuh, mudah baginya untuk menguasai mata kuliah praktek lainnya.

Setelah mahasiswa Seni Tari menyelesaikan mata kuliah Olah Tubuh di semester satu, mahasiswa melanjutkan perkuliahan pada semester dua (Januari-Juni 2018). Perkuliahan semester dua mencangkup bidang teori dan praktek. Bidang praktek meliputi Dasar Gerak Manca Negara dan Tari Tradisonal 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. Tari tradisional Minangkabau merupakan tarian yang telah mengalami perjalanan sejarah yang lama, yang selalu bertumpu pada pola-pola tradisi yang telah ada di Minangkabau. Tujuan mempelajari Tari Tradisional Minangkabau adalah dapat mengetahui dan melestarikan seni tradisi yang ada di Minangakabau, Serta salah satu prasyarat untuk memenuhi satuan kredit semester (SKS) pada semester dua. Kriteria pencapaian untuk memenuhi keberhasilan dalam mempelajari Tari Tradisonal Minangkabau dilihat dari aspek wiraga, wirama dan wirasa (Wawancara, dengan Susmiarti 28 Februari 2018)

Materi Tari Tradisonal Minangkabau tersebut meliputi Tari *Galombang Duo Baleh* dan Tari *Rantak kudo*. Dimana tari tersebut merupakan Tari Tradisonal yang berasal dari Minangkabau. Tari *Rantak Kudo* berasal dari Nagari Lumpo, Pesisir Selatan, sedangkan Tari *Galombang Duo Baleh* berasal dari Pitalah, Padang Panjang (Wawancara, dengan Susmiarti 07 Maret 2018).

Dalam pembelajaran Tari Tradisional Minangkabau, gaya Tari Tradisional Minangkabau memperlihatkan suatu sifat umum dianggap sebagai ciri yang menonjol dari tari tradisi ini, yaitu sikap *pitunggua* (kuda-kuda). Sikap kaki inilah yang umum digunakan untuk memberikan kekuatan, ketahanan dalam melakukan gerak Tari Tradisional Minangkabau. Geraknya dalam aliran yang cepat maupun pelan, selalu menunjukkan ketajaman, ketepatan arah dalam kerangka bentuk-bentuk yang bergaris jelas. Dengan demikian dalam pembelajaran Tari Tradisional Minangkabau kita temukan

materi-materi yang didapat dalam mata kuliah Olah Tubuh, seperti kekuatan, ketahanan, kelenturan, dan koordinasi yang dilakukan dalam Tari Tradisional Minangkabau. Hasil yang baik dalam belajar Olah Tubuh akan memperoleh hasil yang lebih baik pula dalam belajar Tari Tradisional Minangkabau.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 8 September 2017 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, seperti latihan pemanasan, latihan keseimbangan, latihan kekuatan, latihan kelenturan, dan latihan penutup (penenangan) secara teratur. Serta Saat mahasiswa melakukan gerak Olah Tubuh, mereka belum melakukan gerak Olah Tubuh secara optimal. Oleh karena itu Olah Tubuh sangatlah penting karena merupakan mata kuliah dasar bagi mahasiswa Seni Tari.

Observasi selanjutnya yang dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2018 di kampus Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang jurusan Sendratasik Program Studi Pendidikan Sendratasik mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau 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 tubuhnya untuk melakukan sikap gerak tari yang dipelajari, sehingga mereka dalam membawakan sebuah tarian belum sesuai dengan sikap tari yang dipelajari. Keterampilan dan sikap tari dapat dibentuk sesuai dengan yang diharapkan, melalui anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan gerak untuk mendapatkan gerak yang sesuai dengan bentuk-bentuk tari tersebut, semuanya dapat dicapai apabila mahasiswa Seni Tari dengan sadar melakukan kesiapan organ tubuh dengan rutin. Dengan kata lain gerak yang dilakukan dalam belajar Tari Tradisional Minangkabau, dapat diperoleh dengan optimal apabila mahasiswa Seni Tari dengan sadar, sebelum melakukan proses belajar Tari Tradisional Minangkabau diawali dengan latihan Olah Tubuh secara rutin terlebih dahulu, sehingga gerak-gerak tari yang akan dipelajari dalam tari bentuk dapat dilakukan dengan optimal dengan kesiapan fisik yang optimal pula.

Berdasarkan sumber data yang berada di lingkungan Universitas Negeri Padang Fakultas Bahasa dan Seni, jurusan Sendratasik program studi Pendidikan Sendratasik (Seni Tari), Peneliti memfokuskan penelitian pada mahasiswa baru atau mahasiswa angkatan 2017 program studi Pendidikan Sendratasik (Seni Tari) Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang, karena pada saat penelitian sedang berlangsung, mahasiswa Seni Tari di semester awal adalah mahasiswa angkatan 2017 yang berjumlah 119 orang,

dan Jurusan Sendratasik UNP menetapkan mata kuliah di awal perkuliahan yaitu mata kuliah Olah Tubuh dan Tari Tradisional Minangkabau pada awal perkuliahan semester dua.

Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau", maka Peneliti perlu mengadakan penelitian berkenaan dengan hasil belajar tari tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Seni Tari tidak memulai latihan Olah Tubuh secara teratur.
2. Mahasiswa Seni Tari belum optimal saat melakukan Olah Tubuh.
3. Ketidaksadaran mahasiswa terhadap pembelajaran olah tubuh.
4. Mahasiswa Seni Tari belum optimal saat melakukan sikap gerak Tari Tradisional Minangkabau.
5. Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang.

C. Batasan Masalah

Agar masalah teridentifikasi dapat dikaji secara mendalam, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah pada Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasi Belajar Tari Tradisional

Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adakah Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut: Mengetahui Hubungan Olah Tubuh terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Dasar pengembangan teori olah tubuh dan gerak tradisional Minangkabau, dan untuk merangsang penelitian yang lain tentang olah tubuh dan tari tradisional Minangkabau.

2. Manfaat Praktis

   Diharapkan dapat menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa program studi pendidikan Sendratasik (Seni Tari) dan menambah sumber

pengetahuan bagi pembaca yang budiman di Universitas Negeri Padang, serta memberi motivasi mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Padang dalam melakukan latihan olah tubuh dan tari tradisional Minangkabau

BAB II
KERANGKA TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Olah Tubuh

Seseorang mempelajari olah tubuh diharapkan mengetahui bagia-bagian yang ada dalam olah tubuh itu sendiri, bagian-bagian tersebut antara lain pengertian olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh serta materi olah tubuh. Dibawah ini dijelaskan tentang bagian-bagian dari olah tubuh diantaranya:

a. Pengertian 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).

Olah tubuh menunjukkan suatu kegiatan mengolah tubuh. Olah tubuh diperlukan untuk membentuk sikap badan agar badan mencapai kebugaran, lentur, dan seimbang sebelum mengikuti pelajaran tari bentuk. Latihan-latihan kebugaran tubuh meliputi latihan untuk meningkatkan

kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan koordinator.

Latihan kebugaran tubuh dimaksudkan untuk melatih dan mengolah tubuh, menurut Harsuki di dalam skripsi Fonny Arista (2011: 9-10) bahwa latihan-latihan kebugaran tubuh diantaranya :

1) Kekuatan otot, sangat diperlukan bagi otot dalam melakukan kontraksi dan relaksasi guna melakukan pekerjaan yang dapat membengkokkan dan meluruskan persendian agar tubuh bergerak.
2) Menguasai tubuh, sangat diperlukan dalam mengatur anggota badan untuk melakukan sesuatu yang diperlukan bagi penggerakan tubuh.
3) Koordinasi, diperlukan bagi tubuh dalam usaha melakukan gerakan yang teratur, teliti dan tepat.
4) Daya tahan, sangat diperlukan bagi fisik dalam melakukan kerja yang berat dan dalam waktu yang panjang.
5) *Relaxion*, kegiatan tubuh yang menyebabkan anggota tubuh menjadi istirahat dan tidak berkontraksi terhadap suatu pekerjaan.
6) *Flexibility*, anggota tubuh yang sifatnya lentur, sehingga anggota badan elastis dari keadaan biasa.

Sumedi Santoso (1986: 3-13) Membagi latihan inti dari olah tubuh yaitu latihan tubuh, latihan keseimbangan dan latihan penenagan. Berikut ini macam-macam latihan tubuh menurut Sumedi Santoso (1986: 4) sebagai berikut:

1) Latihan Pelemasan, terutama untuk memberikan kemungkinan kelincahan dan keluasan gerak pada persendian-persendian tubuh.
2) Latihan Penguluran, untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat, agar otot-otot menjadi elastis dan mudah digerakan sesuai dengan kebutuhan.
3) Latihan Penguatan, untuk menguatkan otot-otot yang lemah, terutama otot-otot perut dan otot-otot pinggang, punggung serta otot-otot paha.
4) Latihan Pelepasan, untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak. Perasaan gerak yang dimaksud adalah agar otot-otot yang bekerja dapat melakukan pekerjaannya dengan sebaik-baiknya tanpa ada hambatan dari manapun, sedangkan otot-otot antagonisnya dapat istirahat dengan benar.

Sumedi Santoso (1986: 8) tujuan latihan keseimbangan adalah untuk mempertinggi perasaan kesimbangan dan perasaan kerja otot, dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap gerak. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan dapat dilakuakn dengan balok titian (balok keseimbangan), balok-balok kecil, latihan-latihan berteman, dan latihan tanpa alat.

Menurut Sumedi Santoso (1986: 13) latihan penenangan memiliki maksud sebagai latihan penutup. Adapun tujuan dari latihan penenangan adalah sebagai berikut:

1) Untuk membawa suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali kedalam keadaan yang biasa (normal), sehingga mahasiswa tetap siap mengikuti perkuliahan berikutnya dengan tenang.

2) Membawa jiwa raga mahasiswa ke suasana mata kuliah yang berikutnya.
3) Memperhatikan uraian pengajar tentang; 1) Penjelasan-penjelasan cara melakukan suatu latihan, 2) Koreksi gerakan-gerakan yang salah, 3) Menjawab petanyaan-pertanyaan dari pengajar sebagai evaluasi.
4) Memberi kesempatan pada mahasiswa untuk meminta penjelasan atau keterangan apa yang belum dimengerti atau belum jelas dalam melakukan suatu latihan.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Yuli Setianingsih (2014) materi latihan olah tubuh adalah sebagai berikut:

1) Latihan Pendahuluan (Pemanasan)

   Merupakan suatu proses untuk menyiapkan tubuh dan jiwa untuk menghadapi aktivitas gerak tubuh berikutnya yang lebih berat. Latihan pemanasan ini dilakukan diawal, sebelum melakukan latihan-latihan yang lain. Latihan pemanasan ini juga dilakukan secara imbang antara hitungan dan gerakan yang dilakukan.

2) Latihan Inti

   Mahasiswa Seni Tari pada saat melakukan latihan inti, diharapkan mampu melakukan gerakan yang sudah ada pada olah tubuh, dengan menyesuaikan kebutuhan yang diharapkan. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan tubuh seorang penari. Latihan inti harus mengandung unsur untuk membentuk tubuh dengan memperbanyak latihan tubuh, kekuatan otot-otot dan ketangkasa, latihan berkonsentrasi serta meningkatkan keseimbangan.

3) Latihan keseimbangan

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan, keseimbangan melatih tubuh agar dapat bergerak seimbang antara tubuh bagian kanan dan tubuh bagian kiri.

4) Latihan Kekuatan dan Kelenturan

Di dalam latihan olah tubuh juga dibutuhkan latiahn kekuatan dan kelenturan yang berguna untuk melatih otot-otot tubuh seperti otot perut, otot tungkai atau kaki, otot lengan, otot pinggang serta otot punggung. Latihan kekuatan otot ini dilatih agar otot-otot tersebut dapat melakukan gerakan yang membutuhkan kekuatan tubuh seperti yang diharapkan.

5) Latihan Penutup (Penenangan)

Latihan penenangan bertujuan untuk merefleksikan otot-otot tubuh agar kembali rileks, dan menjaga suhu badan agar dapat bekerja kembali seperti semula serta dapat digunakan untuk melakukan aktivitas yang lain tanpa adanya rasa sakit setelah melakukan latihan.

Dari uraian pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa olah tubuh merupakan aksi yang dilakukan oleh gerakan tubuh yang membutuhkan energi, ruang, waktu, kegiatan mempersiapkan tubuh dan jiwa sehingga dapat mencapai hasil yang memuaskan.

b. Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

1) Tujuan Olah Tubuh

Menurut Setiawari, Rohmida (2008:48) mengatakan bahwa tujuan melakukan olah tubuh adalah memperoleh kesegaran, dan kebugaran

yang hakiki atas berbagai bentuk dan strategi sasaran latihan yang diterapkan.

Menurut Sumedi Santoso (1986:1) menyatakan bahwa tujuan dari olah tubuh sebagai berikut:

a) Untuk mempersiapkan organ-organ dan otot-otot agar dapat selalu siap menerima semua aktivitas yang dilakukan.
b) Untuk meningkatkan kualitas gerak dan kesadaran estetik dalam dalam belajar menari.
c) Untuk meningkatkan prestasi menari.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari olah tubuh ialah agar dapat memperoleh kesehatan secara jasmani dan rohani, mempersiapkan tubuh agar siap dalam menerima aktivitas latiahan yang dilakukan, serta meningkatkan kualitas serta prestasi dalam menari.

2) Manfaat Olah Tubuh

Menurut Sumedi Santoso (1986:1) menyatakan bahwa manfaat olah tubuh adalah sebagai berikut:

a) Untuk menunjang dan membantu meningkatkan prestasi para penari.
b) Guna meningkatkan kemampuan dari organ-organ dan otot-otot tubuh.
c) Untuk menambah kualitas dalam menari.
d) Bagi orang yang memiliki kelemahan pada otot, latihan olah tubuh dapat membantu sebagai usaha penguasaan otot.

Dapat disimpulkan bahwa manfaat olah tubuh dapat menunjang serta meningkatkan prestasi dalam menari, menambah kualitas tubuh.

2. Hasil Belajar Tari Tradisional

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. Dari proses belajar mengajar diharapkan siswa mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Dengan demikian, hasil belajar merupakan tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran dimana tingkat keberhasilan tersebut ditandai dengan skala nilai berupa huruf, angka atau simbol.

Selanjutnya Sudjana (2013: 49) mendefinisikan tipe hasil belajar yang ingin dicapai oleh peserta didik pada hakikatnya adalah:

> Tujuan pendidikan yang ingin dicapai dapat dikategorikan menjadi tiga bidang kognitif (penguasaan intelektual), bidang afektif (berhubungan dengan sikap dan nilai) serta bidang psikomotor (kemampuan /keterampilan bertindak/berperilaku). Ketiganya tidak berdiri sendiri, tapi merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Sebagai tujuan yang hendak tercapai, ketiganya harus nampak sebagai hasil belajar peserta didik.

Selanjutnya Sudjana (2014: 22) menyimpulkan 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 mwngetahui keberhasilan proses dan hasil belajar peserta didik.

Proses merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dalam mencapai tujuan pengajaran, sedangkan hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Hasil belajar dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap setelah peserta didik tersebut mengalami proses belajar. Diharapkan hasil belajar yang dicapai memiliki efek yang bagus terhadap peningkatan hasil belajar. Hasil belajar itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana ealuasi tersebut merupakan bagian dari proses belajar.

Kata "tari" secara umum berarti gerak. Menurut Sudarsono (1977:17) tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan dengan gerak-gerak ritmis yang indah.

Tari merupakan salah satu dari sekian banyak cabang seni, media pengungkapannya merupakan tubuh. Tubuh akan mengekspresikan segala sesuatu bentuk perasaan dari pikiran manusia yang diwujudkan dalam gerak yang ritmis dan indah.

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 Tradisonal Minangkabau dilihat dari aspek wiraga, wirama dan wirasa. (Wawancara, dengan Susmiarti 14 Februari 2018)

Dalam jurnal yang ditulis oleh Dwi Maryani (2007) Secara konsepsional, ada tiga aspek yang terdapat dalam tari yaitu wiraga, wirama, serta wirasa.

a. Wiraga

Wiraga dalam tari merupakan keterampilan dalam memvisualisasikan setiap gerakan yang dilakukan oleh seorang penari, wiraga sangat terkait dengan hafalan seorang penari serta akan berkaitan pula dengan daya ingat. Penguasaan teknik-teknik dalam mencapai bentuk dan penggunaan ruang (arah hadap, arah gerak, jangkauan gerak, level-level) menampilkan tubuh sebagai medium ungkapannya. Ketepatan waktu bergerak, ritm, sekecil apapun dari setiap gerakan harus diperhitungkan dalam gerak, tempo atau cepat lambatnya dalam penyelesaian setiap rangkaian gerak maupun perubahan ritme gerak.

b. Wirama

Wirama meliputi irama gerak tari maupun ritme gerak tari. Wirama juga merupakan suatu pola untuk mencapai gerakan yang harmonis. Di dalamnya terdapat pengaturan dinamika seperti aksen dan tempo tarian.

c. Wirasa

Wirasa dalam hal ini adalah rasa gerak tari yang dilakukan oleh penari harus sesuai dengan rasa yang mengiringinya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa wirasa merupakan tingkatan penghayatan dalam tarian, seperti: tegas, lembut, gembira dan sedih, yang diekspresikan melalui gerakan dan mimik wajah sehingga melahirkan akan keindahan dalam menari.

Berdasarkan pola garapannya, tari dapat menjadi dua jenis, yaitu tari tradisionil dan tari kreasi baru Sudarsono (1977:28).

> Tari tradisionil merupakan tarian yang telah mengalami perjalanan sejarah yang cukup lama, yang selalu bertumpu pada pola-pola tradisi yang telah ada. Tari tradisionil masih bisa dibagi lagi berdasarkan atas nilai artistik garapannya menjadi tiga, yatitu tari (sederhana), tari rakyat, dan tari klasik yang biasanya dahulu juga disebut sebagai tari istana. Sesuai dengan nama (sederhana), jenis tari ini memiliki bentuk-bentuk gerak yang belum begitu digarap secara koreografis, gerak-geraknya sederhana, iringan musiknya juga sederhana, serta pakaian dan riasnya pun sangat sederhana. Sudarsono (1977:29).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa hasil belajar yaitu kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik setelah proses belajar mengajar dalam usaha menguasai potensi jasmani rohani untuk mewujudkan dalam bentuk indeks prestasi pada setiap semester.

Hasil belajar pada mata kuliah Tari Tradisional tersebut dilihat dari beberapa aspek, yaitu dari unsur-unsur dalam tari diantaranya wiraga, wirama serta wirasa. (Wawancara, dengan Susmiarti 28 Februari 2018)

3. Tari Tradisional Minangkabau

Dalam kebudayaan kebudayaan daerah tertentu di Indonesia, pengertian tari seperti tidak dapat dipisahkan dengan pencak, karena keduanya mempunyai aspek olah tubuh yang kuat, dan keduanya dibentuk

atau diwarnai oleh kebudayaan yang melingkupinya serta lahir dari suatu lingkungan penggiat. Ada empat kebudayaan daerah yang memperlihatkan gejala ini, yaitu Minangkabau, Sunda, Melayu dan Batak. Edi Sedyawati (1980:72)

Dalam kebudayaan Minangkabau, kegiatan pencak maupun tari dilakukan oleh suatu kelompok warga *Komuniti* yang disebut *orang mudo*. Mereka ini terdiri dari kaum lelaki yang bukan ninik mamak mereka merupakan suatu golongan masyarakat tersendiri. Kegiatan pencak maupun tari dan juga bentuk-bentuk kesenian lain, mereka lakukan di Sasaran, yaitu suatu tempat terbuka yang tanahnya sudah diratakan. Edi Sedyawati (1980:72)

Sifat jantan dari tari Minang itu mungkin disebabkan, pertama oleh karena semua ditarikan oleh laki-laki (juga peran-peran wanita dalam teater Minang yang bernama *randai*) dan kedua oleh karena tari yang menjadi milik nagari-nagari itu lahir bersama pencak dari satu kandungan. Edi Sedyawati (1980:73)

> Gaya tari Minangkabau, dengan variasinya dari negari (desa) ke negeri, memperlihatkan suatu sifat umum yang dapat dianggap sebagai ciri yang menonjol dari tari tradisional Minangkabau, yaitu: dasar sikap berdirinya mengambil sikap pencak silat. Geraknya, dalam aliran yang cepat maupun pelan, selalu menunjukkan ketajaman, ketepatan arah dalam kerangka bentu-bentuk yang bergaris jelas. Pola ritmenya ditandai oleh kalimat-kalimat pendek dengan tekanan-tekanan yang menghentak nyata. Suasana rasa yang menjiwai Tari Minangkabau adalah kewirasaan, yang ditandai oleh pergelaran gerak-gerak yang serba efektif, mengisyaratkan serangan dan tangkisan. Edi Sedyawati (1986:15)

Dari ulasan yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwa Tari Tradisional yang berada di Minangkabau sangat erat hubungannya dengan pencak. Tari Tradisonal Minangkabau yang didapat oleh mahasiswa Seni Tari pada semester genap adalah Tari *Galombang Duo Baleh* dan Tari *Rantak kudo*. Dimana tari tersebut merupakan Tari Tradisonal yang berasal dari Minangkabau. Tari *Rantak Kudo* berasal dari Nagari Lumpo, Pesisir Selatan, sedangkan Tari *Galombang Duo Baleh* berasal dari Pitalah, Padang Panjang. (Wawancara, dengan Susmiarti 07 Maret 2018)

B. Penelitian Relevan

Penelitian Relevan merupakan sumber-sumber tertulis dari hasil penelitian yang oleh peneliti lain dapat dirangkum ulang dan digunakan sebagai rujukan tertulis dalam memberi penguatan saat memaparkan hasil penelitiannya. Ada tiga hasil penelitian relevan yang dipakai dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Siti Patimah (2016) dengan judul "Hubungan minat siswa terhadap hasil belajar seni tari kelas XI SMA N 3 Bukittinggi". Rumusan masalah pada skripsi ini adalah apakah terdapat hubungan minat siswa terhadap hasil belajar seni tari kelas XI SMA N 3 Bukittinggi, dengan hasil penelitian menunjukka bahwa terdapat hubungan yang bearti antara minat siswa terhaap hasil. Dengan nilai t_{hitung} 0,712 dan t_{tabel} 0,220 serta tingkat keyakinan digunakan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} besar dari t_{tabel} sehingga hipotesis (H0) yang

menyatakan tidak terdapat hubungan yang cukup berarti antara minat dan hasil belajar seni tari ditolak.

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Karima Falastin (2016) dengan judul "Strategi pembelajaran olah tubuh di Mila *Art Dance School*". Rumusan masalah pada skripsi ini adalah bagaimana strategi pembelajaranOlah Tubuh di Mila *Art Dance School*. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Pembelajaran Olah Tubuh di Mila *Art Dance School* tersistem dan terstruktur dengan pengalaman-pengalaman pengajar yang telah mendalami pembelajaran tari sebelumnya. Maka ditemukan sistem pengaturan nafas dengan metode MADS sendiri. (2) Dasar menjadi penari yang baik menurut MADS adalah pengaturan nafas (pernafasan dada dan perut) menjaga sakrum, latihan dengan konstan dan pemanfaatan waktu. Hal tersebut dimaksudkan agar tubuh menjadi rileks sehingga memudahkan dalam bergerak serta mengurangi cidera otot.
3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Fonny Arista (2011) dengan judul "Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk bagi Mahasiswa Seni tari Universitas Negeri Semarang". Rumusan masalah pada skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses aktivitas olah tubuh yang dilakukan mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang untuk membentuk fondasi penguasaan Tari Bentuk. 2) Bagaimana dampak olah tubuh pada prestasi belajar mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang. Dengan hasil penelitian yang diperoleh adalah: 1) Proses latihan olah tubuh di UNNES dilakukan secara rutin oleh sebagian mahasiswa secara berkelompok dan

itu hanya beberapa mahasiswa saja, dan sebagian mahasiswa yang lain belum melakukan latihan olah tubuh. mahasiswa pada dasarnya sudah ada yang mau melakukan olah tubuh walaupun masih bertahap ringan. 2) Dampak yang diperoleh dari latihan olah tubuh bagi mahasiswa Seni Tari UNNES dapat menjadikan tubuh yang kuat dan lentur, sebagai alat untuk melakukan aktivitas menari dengan baik sesuai dengan gerak-gerak baku yang dipelajari dalam Tari Bentuk, dan mahasiswa dapat belajar dengan baik sehingga materi tari apapun yang disampaikan pada mahasiswa dapat dilakukan dengan maksimal tanpa ada suatu hambatan apapun. Manfaat olah tubuh bagi mahasiswa Seni Tari UNNES dapat diperoleh apabila latihan olah tubuh dilakukan secara rutin, manfaatnya yaitu mahasiswa dapat memperoleh nilai prestasi akademik yang memuaskan, kemampuan penguasaan tari dapat diperoleh mahasiswa dengan mudah, dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, kelenturan otot-otot sehingga tubuh dapat dimanfaatkan dengan maksimal untuk belajar menari dengan baik. Olah tubuh dapat membantu mahasiswa untuk mendapatkan penguasaan Tari Bentuk, dalam hal ini Tari Bentuk yang dimaksud oleh penulis adalah Tari Nusantara dan Tari Kreasi.

Dari rujukan tertulis yang digunakan oleh peneliti diatas dapat dilihat beberapa persamaan dalam permasalahan yang diteliti namun dengan objek penelitian yang berbeda. Dimana peneliti meneliti tentang hubungan olah tubuh terhadap hasil belajar tari tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 Universitas Negeri Padang.

C. Kerangka Konseptual

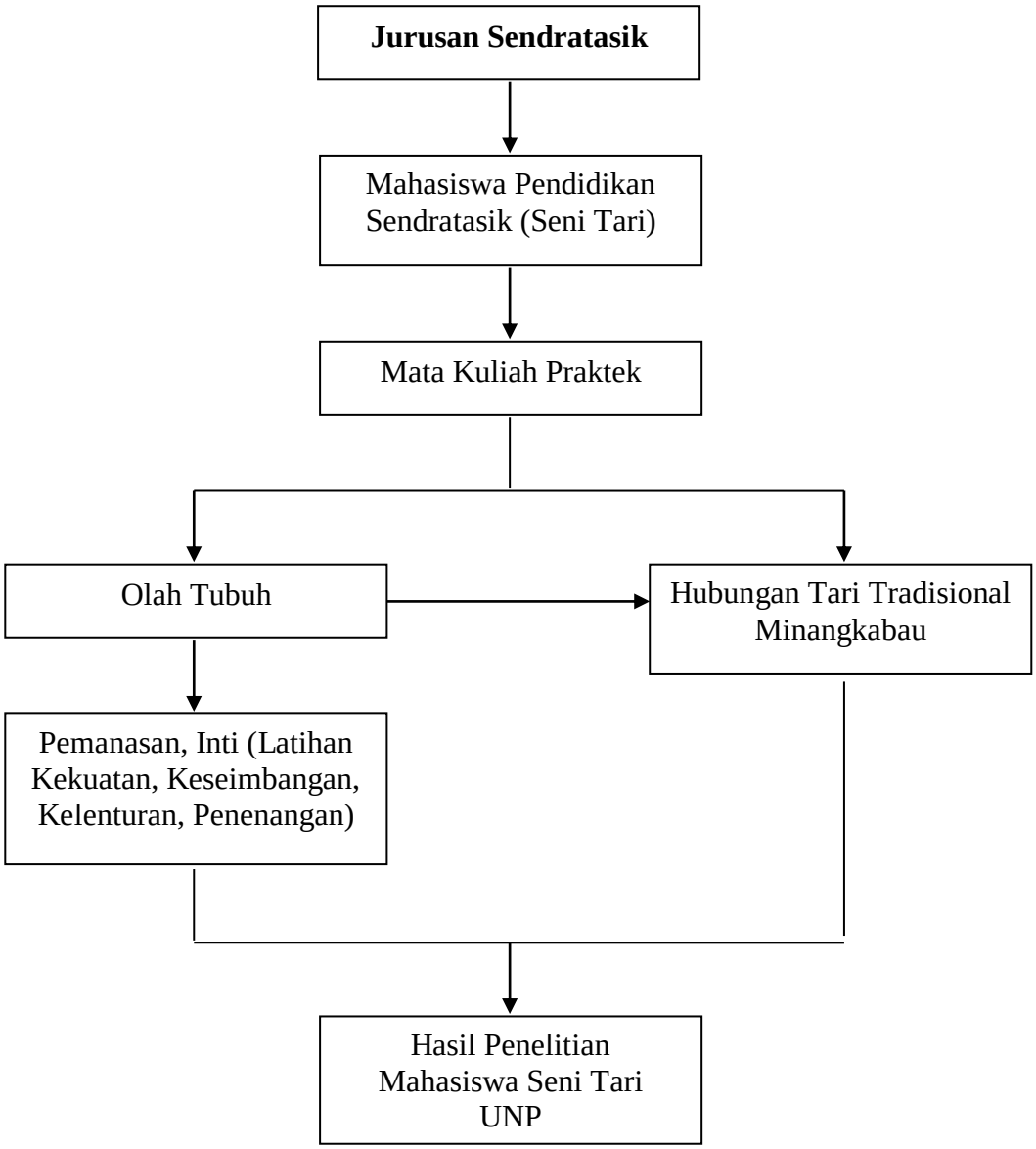
Dalam penelitian ini akan mengulas mengenai hubungan olah tubuh terhadap hasil belajar tari tradisional Minangkabau pada mahasiswa jurusan SENDRATASIK tahun 2017 Universitas Negeri Padang. Untuk memulai suatu proses penelitian, perlu kiranya menentukan objek yang akan kita teliti.

Mata kuliah olah tubuh merupakan prasyarat mahasiswa Seni Tari agar dapat menguasai mata kuliah Tari Tradisional Minangkabau yang akan disampaikan oleh dosen pembimbing mata kuliah yang bersangkutan. Penguasaan gerak tari perlu adanya proses latihan olah tubuh secara rutin. Materi-materi olah tubuh seharusnya dapat menjadikan dasar dimana mahasiswa dapat menguasai bentuk tari Tradisional Minangkabau yang akan dipelajari. Masih banyak mahasiswa Seni Tari yang belum menyadari arti penting melakukan latihan olah tubuh secara rutin. Hal ini dapat dilihat banyaknya keluhan-keluhan mahasiswa Seni Tari untuk melakukan latihan olah tubuh.

Mata kuliah yang yang berada di jurusan sendratasik UNP yaitu mata kuliah Olah Tubuh dan Tari Tradisional Minangkabau, yang keduanya merupakan mata kuliah dasar atau mata kuliah yang menjadi awal belajar mahasiswa Seni Tari UNP pada awal semester perkuliahan. Olah tubuh terdiri dari beberapa latihan diantaranya pemanaan, latihan inti, latihan kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan latihan penenangan. Dari latihan olah tubuh yang dilakukan, dapat meningkatkan kemampuan sehingga berdampak pada hasil belajar Tari Tradisional Minangkabau mahasiswa Seni Tari UNP.

Latihan olah tubuh dapat membantu siswa dalam penguasaan Tari Tradisional Minangkabau, sehingga untuk mencapai prestasi atau nilai akademik yang baik, mahasiswa dapat melakukan olah tubuh dengan rutin. Apabila mahasiswa ingin mendapatkan nilai yang diinginkan, perlu mengetahui kriteria-kriteria apa yang dapat menjadi patokan untuk mendapat nilai yang maksimum, untuk itu mahasiswa dapat mempelajari dan dapat mudah menguasai materi pada mata kuliah khususnya Olah Tubuh dan Tari Tradisional Minangkabau.

Dari uraian diatas, untuk mempermudah pemikiran tersebut digunakan ilustrasi kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1.
Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Sugiyono (2014:94).

Untuk membuktikan tercapainya tujuan penulisan yaitu apakah terdapat hubungan antara Olah Tubuh Terhadap Hasil Belajar Tari Tradisional Minangkabau pada Mahasiswa Jurusan Sendratasik Tahun 2017 Universitas Negeri Padang, maka hipotesis penulisannya adalah:

Ho = Tidak terdapat hubungan yang berarti antara Olah Tubuh terhadap hasil belajar Tari Tradisonal Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 UNP.

Ha = Terdapat hubungan yang berarti antara Olah Tubuh terhadap hasil belajar Tari Tradisonal Minangkabau pada mahasiswa jurusan Sendratasik tahun 2017 UNP..

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

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 bahwa terdapat 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 Ho ditolak dan Ha 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.

B. Saran

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.