

## **Pengembangan Metode Pembelajaran Olah Tubuh Melalui Variasi Metodik Dengan Memanfaatkan Media Fitness Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sendratasik FSP ISI Denpasar**

**Rinto Widyarto<sup>1</sup>, Ni Wayan Mudiasih<sup>2</sup>, Ni Wayan Iriani<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Sendratasik, Fakultas Seni Pertunjukan,  
Institut Seni Indensia Denpasar

*rintowidyarto66@gmail.com*

Program Studi Pendidikan Sendratasik, Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar sebagai prodi baru yang terus berupaya mengembangkan pembelajaran yang unggul dan berkualitas. Untuk itu kajian ini dipilih mata kuliah olah tubuh sebagai salah satu kajian metode pengembangan yang memerlukan latihan gerak tubuh yang dipilih sesuai dengan pola gerak yang bersifat bebas. Pelatihan olah tubuh untuk meningkatkan kelenturan/fleksibilitas tubuh, memaksimalkan jarak jangkauan persendian, menanamkan rasa estetika dan sensitifitas gerak, dan juga menambah ke-kuatan dalam meningkatkan stamina tubuh. Pembelajaran olah tubuh melalui variasi metodik dengan memanfaatkan media fitness merupakan pengembangan metode pada mahasiswa program studi pendidikan Sendratasik yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Pengembangan metode pembelajarannya masih tetap mengacu kepada metode-metode yang ada dan konvensional. Permasalahan kajian ini difokuskan pada pemilihan materi teknik gerak atraksi dan yoga beserta rumusan konsep gerak yang memanfaatkan media fitness sebagai variasi metodiknya. Kemudian dilakukan penulisan istilah gerak olah tubuh, serta langkah-langkah untuk mengimplementasikannya. Tujuan dan target penelitian ini untuk menghasilkan ‘produk teknik gerak’ mengenai pembelajaran olah tubuh melalui variasi metodik yang memanfaatkan media fitness pada mahasiswa program studi pendidikan Sendratasik. Variasi metodik yang dihasilkan sebagai upaya penyesuaian potensi dan media fitness yang ada di Fakultas Seni Pertunjukan, agar fasilitas pembelajaran yang dimiliki lebih fungsional dan dapat dikembangkan secara berkelanjutan. Metode penelitian ini dengan pendekatan kualitatif, yang lebih menekankan pada “metode variatif”. Mengutamakan variasi pembelajaran antara tim peneliti dan mahasiswa Program studi Pendidikan Sendratasik. Metode pengumpulan data melalui observasi partisipasi, wawancara, dan pelatihan yang terfokus pada mahasiswa. Hasil penelitian ini berupa deskripsi yang menjadi bahan terapan dasar bagi pembelajaran mata kuliah olah tubuh dan selanjutnya berkontribusi pada mata kuliah praktek tari yang lainnya.

**Keywords :** *Pembelajaran, olah tubuh, metodik, fitness.*

The Study Program of Sendratasik Education, Faculty of Performing Arts of ISI Denpasar as a new study program which continually strives to develop a superior and quality learning. Therefore, this study was chosen as a “olah tubuh” as a study of development methods that require exercise of body motion selected in accordance with the pattern of motion that is free. Exercise training to improve flexibility of the body, maximize joint distance, instill aesthetic sense and motion sensitivity, and also increase the strength in increasing body stamina. Learning of “olah tubuh” through methodical variation by utilizing the fitness media is the development of methods on the students of the course of Sendratasik education which has never been done before. The development of the learning method still refers to existing and conventional methods. The problem of this study focused on the selection of motion attraction and yoga techniques along with the formulation of the concept and motion that utilizes the media fitness as its methodical variation. Then do the writing of motion if the body, as well as steps to implement it. The objectives and targets of this research are to produce

'to move products' on learning "olah tubuh" through methodical variations that utilize the fitness media in the students of the Sendratasik education. Methodological variations are produced as an effort to adjust the potential and the existing fitness media in the Faculty of Performing Arts, so that the learning facilities owned are more functional and can be developed in a sustainable manner. This research method with qualitative approach, which more emphasis on "variatif method". Prioritizing learning variation between research team and student of Study Program of Sendratasik Education. Method of collecting data through participant observation, interview, and training which focused on student. The results of this study in the form of descriptions that become the basic applied materials for learning body fitness courses and then contribute to other dance practice classes.

**Keywords** : *Learning, olah tubuh, method, fitness*

---

Proses Review : 12 - 28 Februari 2018, Dinyatakan Lolos : 1 Maret 2018

## PENDAHULUAN

Secara umum belajar dinyatakan sebagai proses perubahan perilaku yang relatif permanen dari sebuah pengalaman dan belajar adalah proses yang memungkinkan seseorang mendapat perubahan dalam perilakunya, pengorganisasian demikian pula cara-cara berpikir dan berbuat atau menemukan cara-cara baru dalam bertindak laku untuk menemukan konsep-konsep baru dari informasi yang diperolehnya. Proses belajar terjadi jika ditemukan perubahan perilaku, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa dalam melakukan sesuatu, dan dari tidak terampil menjadi terampil, semua ini berlangsung berdasarakan sebuah pengalaman. Belajar sesungguhnya ditandai oleh suatu perubahan tingkah laku yang meliputi aspek kognitif seperti pemahaman, kecakapan, aspek keterampilan dan aspek efektif seperti sikap dan kebiasaan (Tandon, 1993 20).

Olah tubuh adalah latihan melakukan gerak-anggerakan tubuh dalam pemilihan gerakan yang berpola pada gerak yang bersifat bebas. Tujuan yang ingin meningkatkan kelenturan atau fleksibilitas tubuh, di samping memaksimalkan jarak jangkauan persendian, menanamkan rasa estetika dan sensitifitas gerak, juga untuk menambah kekuatan dan meningkatkan stamina tubuh.

Memperhatikan proses pembelajaran secara umum tidak cukup hanya mengandalkan metode saja baik metode ceramah maupun metode demonstrasi, namun hal ini harus pula diupayakan bagaimana untuk

dapat memanfaatkan salah satu media yaitu media fitness. Media ini termasuk alat-alat teknologi canggih dengan pemakaiannya lebih praktis dan memungkinkan dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembentukan tubuh bagi mahasiswa yang memiliki kendala/masalah. Bagaimana mengupayakan tubuh yang gemuk dapat menjadi tubuh yang langsing, tubuh yang agak bungkuk menjadi tubuh yang tegak. Hal ini terkadang pernah dijumpai pada mahasiswa yang memiliki postur tubuh gemuk, kendur, dan bungkuk akan sangat mempengaruhi penampilannya sehingga bisa berimbas pula kepada kegiatan-kegiatan lainnya, akibatnya kompetensi yang dihasilkan menjadi canggung dan kurang percaya diri. Dengan demikian sangat beralasan kenapa dalam mata kuliah olah tubuh mereka cenderung pengolahan tubuhnya kurang maksimal. Kondisi ini sangat mempengaruhi idealismenya dalam mencoba memanfaatkan media fitness dalam berolah tubuh. Melalui pemanfaatan media ini bagi mahasiswa akan lebih mudah dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal artinya yang sesuai dengan ukuran seorang penari di atas panggung.

Berdasarkan kenyataan yang ada, maka dalam kesempatan yang baik ini diperlukan suatu cara pembelajaran baru yaitu memanfaatkan fasilitas media fitness yang telah tersedia dan mampu menggiring mahasiswa untuk belajar berolah gerak secara efektif dan berhasil guna. Dengan harapan interaksi antara guru/dosen di dalam memberikan materi semakin kondusif dan me-muaskan demikian setidaknya-tidaknya system pembelajaran kepada mahasiswa berdasarkan paradigma baru system pendidikan nasional dewasa ini mampu tersentuh.

Pendidikan yang berbasis capaian pembelajaran menitikberatkan pada sebuah sistem pendidikan yang didasarkan atas kemampuan, guna memenuhi tuntutan kebutuhan pasar kerja. Kiat-kiat untuk memenuhi tuntutan kurikulum yang berbasis kompetensi tersebut, maka metode media pembelajaran baru penting untuk diterapkan. Dengan catatan metode pembelajaran yang lama bukannya ditinggalkan yang masih relevan tetap digunakan. Seperti metode ceramah, demonstrasi, imitatif (menirukan).

Sasaran materi gerak lebih dititikberatkan pada pengolahan gerak dengan memberi teknik yang mengarah kepada atraksi dan pengembangan yoga tentu hal inilah yang dipandang perlu oleh mahasiswa setidaknya memiliki tubuh yang seimbang, lentur, dan kuat.

Belajar olah tubuh berarti lebih berfokus pada praktek yang banyak menggunakan media tubuh untuk bergerak. Gerak yang akan dihasilkan menjadi gerak yang berkualitas apabila memanfaatkan alat-alat *fitness* dengan baik sesuai dengan sasaran dan fungsinya masing-masing. Untuk melihat kualitas gerak yang baik tentu dapat diamati pada beberapa aspek yang terdapat dalam anatomi tubuh itu sendiri seperti gerak kepala, badan, dan kaki yang bisa dibuat lentur dan memiliki kekuatan otot dengan baik. Hal tersebut sedapat mungkin dicapai apabila pemanfaatan media teknologi yang berupa media *fitness* mampu dipergunakan secara teratur dan terarah. Adapun bagian-bagian tubuh yang perlu dilatih : Kepala, tubuh bagian atas yang dapat digerakan ke arah depan, belakang, ke samping kanan, dan kiri kemudian memutar. Badan, tubuh bagian tengah yaitu dari bahu sampai pinggang yang dapat digerakan ke depan, ke belakang, ke samping, dan memutar sesuai dengan kebutuhan. Kaki, tubuh bagian bawah yang banyak bisa digerakkan berbagai arah.

Ketiga bagian tubuh ini akan terangkum menjadi satu kesatuan lazim disebut koordinasi gerak dan terangkum dalam suatu bentuk pemanasan. Pengembangannya muncul pula dalam suatu pengisian ruang baik dalam ruang gerak dan ruang di dalam ruang.

Gerakan-gerakan tersebut di atas kalau dipelajari memerlukan suatu ketekunan, kemampuan, dan keterampilan dan memerlukan peragaan. Dalam penyajian praktek inilah tampaknya bantuan teknologi yang berupa media *fitness* akan sangat membantu proses pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Dengan bantuan media teknologi tersebut maha-

siswa tidak hanya terpaku pada proses pembelajaran di dalam perkuliahan saja, melainkan mereka dapat belajar secara mandiri. Dengan demikian secara perlahan diharapkan mahasiswa lebih berperan aktif untuk menguasai dengan memanfaatkan media *fitness* yang telah tersedia sehingga lebih berkesempatan dapat belajar secara mandiri bahkan untuk memperdalam belajar di kalangan pecinta senam di masyarakat, mampu menerapkan dasar-dasar teoretis yang dikuasainya secara formal.

Kajian ini pengembangan pembelajaran Olah Tubuh dengan metode pemanfaatan alat fitness agar berdampak terhadap hasil proses belajar mengajar dalam mata kuliah Olah Tubuh yang lebih berkualitas

Manfaat dan tujuan penelitian ini sesuai skema yang diajukan dalam penelitian ini secara khusus untuk mewujudkan “produk pengembangan gerak” berupa teknik pengembangan gerak berupa atraksi dan yoga dengan durasi 90 menit. Pengembangan gerakannya diantaranya teknik kayang di depan dada, baling-baling atas, tas gendong, roda berputar, meroda bertumpu pada paha, banting badan melipat badan. Urgensi Penelitian ini diharapkan dapat membantu memecahkan kesulitan yang dihadapi mahasiswa, khususnya dalam mempersiapkan tubuh menjadi elastis, serta mampu menciptakan gairah para mahasiswa dalam berolah tubuh untuk terciptanya kreatifitas berupa teknik pengembangan gerak baru yang bermutu. Pembelajaran Olah tubuh dalam wujud perpaduan antara teknik gerak atraksi dan yoga adalah salah satu teknik gerak yang dapat dikembangkan dan menjadikan daya tarik mahasiswa untuk berolah tubuh, diharapkan melalui pengembangan teknik gerak ini, mahasiswa dapat meningkatkan diri untuk berkreaitivitas, mampu menciptakan karya-karya seni memiliki inovasi baru yang bermutu. diharapkan melalui pembelajaran ini kelemahan-kelemahan mahasiswa yang ada agar dapat ditekan sekecil mungkin, dan metode pembelajaran secara vreatif ini mampu menciptakan suasana belajar mahasiswa yang lebih kondusif. Karena yang menjadi sasaran dari kegiatan penelitian ini adalah mahasiswa, yaitu mahasiswa pendidikan Sendratasik, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif dalam hal:

Penyusunan metode pembelajaran inovatif ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran, menanamkan kedisiplinan, dan tekun belajar berolah tubuh di kalangan mahasiswa. Proses pembelajaran

yang dapat memenuhi sasaran, setidaknya dapat mendekati standar kompetensi yang umumnya diharapkan oleh kalangan dunia pendidikan. Dan di kalangan dosen akan lebih berkeinginan untuk mengembangkan ilmu dan keterampilannya, sehingga materi yang disajikan di perkuliahan bisa berhasil guna, dan sangat relevan dengan kondisi di luar kampus yaitu masyarakat.

Dengan metode yang lebih inovatif diharapkan mahasiswa dapat Menumbuhkan kesadaran, menanamkan kedisiplinan, dan tekun belajar berolah tubuh, sehingga perkuliahan akan lebih komunikatif, dan bagaimana mampu menciptakan system perkuliahannya yang bersifat vertikal, horizontal artinya antara dosen dan mahasiswa ikut berperan sehingga kesulitan akan dapat diminimalkan.

Metode pembelajaran ini dapat dijadikan pedoman di dalam mata kuliah Olah Tubuh yang pada dasarnya selalu menitikberatkan olahan untuk pembentukan tubuh yang seimbang, kuat dan lentur, dapat Meningkatkan kemampuan dan mengembangkan intelektual, penguasaan teknik gerak dalam pembelajaran Olah tubuh.

Mempertebal rasa percaya diri dalam pembelajaran olah tubuh terhadap teknik-teknik gerak pengembangan yang harus dikuasai secara metodik.

Membentuk pribadi melalui penanaman rasa indah dalam usaha menemukan jati diri, sehingga menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur dan berkreatif.

Menumbuhkan rasa percaya diri, memiliki pengetahuan dan keterampilan, memiliki sikap profesional serta memiliki kepekaan estetis.

Meningkatkan apresiasi dan wawasan terhadap hakekat berolah tubuh khususnya Mahasiswa Pendidikan Sendratasik Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar.

Hasil yang ditargetkan penelitian ini adalah ‘produk teknik gerak’ berupa pengembangan baru yang dijadikan sebagai modal utama dalam menerapkan metode pembelajaran inovatif pada program studi Pendidikan Sendratasik di Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar karena metode pembelajaran inovatif yang dihasilkan adalah akibat potensi pemanfaatan media *fitness* yang ada di Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar, agar media *fitness* yang dimiliki lebih berfungsi. Penelitian ini dilakukan untuk

menghasilkan produk teknik pengembangan gerak sesuai dengan potensi dan media yang tersedia. Agar produk teknik gerak yang dihasilkan betul-betul sesuai dengan tujuan penelitian, maka pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu : 1) mengidentifikasi konsep dan pemilihan materi, 2) implementasikan dengan penguasaan materi, 3) Pemanfaatan dan evaluasi produk.

Penelitian secara komprehensif belum ada yang meneliti pengembangan metode pembelajaran olah tubuh yang dipadukan dengan pemanfaatan media *fitness*. Penelitian terdahulu patut dihargai tulisan dan hasilnya sebagai pijakan dasar untuk membedakan kajian dan hasil penelitian sesuai permasalahan yang dirumuskan

Keseluruhan kegiatan penelitian pembelajaran teknik gerak olah tubuh dengan pemanfaatan media *fitness* yang dilakukan di Prodi Pendudukan Sendratasik, menggunakan penelitian kualitatif. Bogdan dalam Moleong (2001:3) menyatakan, bahwa metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata baik tertulis maupun lisan. Namun, penelitian kualitatif tidak semata-mata mendeskripsikan, tetapi yang diperoleh sesungguhnya lebih daripada itu, yakni menemukan makna yang terkandung dibalik kata-kata tersebut, sebagai makna tersembunyi atau dengan sengaja disembunyikan.

Mengingat bahwa penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk kesenian, maka langkah pertama yang dilakukan adalah menentukan informan kunci yang dijadikan narasumber, dengan kriteria bahwa mereka adalah Mahasiswa pendidikan Sendratasik. Mereka dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan yang cukup tentang aktivitas berolah tubuh, khususnya aktivitas berolah tubuh yang mepergunakan media *fitness*. Sebagai tambahan, informan yang dipilih adalah mereka yang aktif dalam kegiatan berolah tubuh di ISI Denpasar dan mau terbuka untuk mengungkapkan pengetahuannya terkait informasi yang diperlukan untuk kepentingan penelitian ini.

Penelitian ini mengambil lokasi di Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar, dengan objek dan yang menjadi sasaran penelitian adalah Mahasiswa Pendidikan Sendratasik dan penerapan praktek teknik gerak pada siswa SMK Negeri 5 Denpasar dan siswa SMK Negeri 4 Bangli.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengumpulan data, adalah : 1) sumber data bersifat ilmiah, 2) peneliti merupakan instrumen penelitian yang paling penting didalam pengumpulan data dan penginterpretasian data, 3) peneliti kualitatif bersifat pemerian (deskriptif), artinya mencatat secara teliti segala gejala (fenomena) yang dilihat dan didengar serta dibacanya (melalui wawancara, catatan lapangan, foto, dokumen pribadi, catatan atau memo, dokumen resmi, dan lain-lain), dan peneliti harus membanding-bandingkan, mengkombinasikan, dan menarik kesimpulan, 4) peneliti harus memahami bentuk-bentuk tertentu (*shaping*), 5) kebenaran data harus dicek dengan data lain, misalnya dokumen, wawancara, observasi mendalam dan lain-lain (Hutomo, da-lam Sudikan, 2001:85 – 86).

Observasi (pengamatan) merupakan cara penelitian yang didasarkan atas pengamatan secara langsung. Adapun teknik pengamatan dapat diklasifikasikan atas pengamatan melalui cara berperan serta dan yang tidak berperan serta. Pada pengamatan tanpa peran serta pengamat hanya melakukan satu fungsi, yaitu mengadakan pengamatan. Akan tetapi pengamatan berperan serta melakukan dua peranan sekaligus, yaitu sebagai pengamat dan sekaligus menjadi anggota dari kelompok yang diamati.

Wawancara dalam suatu penelitian yang bertujuan mengumpulkan keterangan tentang segala sesuatu yang diperlukan, merupakan suatu pembantu utama dari metode pengamatan (observasi). Selanjutnya dalam Sudikan (2001), membagi wawancara dalam dua golongan besar, yaitu : 1) wawancara berencana atau *standarized interviu* dan 2) wawancara yang tidak berencana atau *understandarized interview*. Perbedaannya terletak pada perlu dan tidaknya peneliti menyusun daftar pertanyaan yang dipergunakan sebagai pedoman untuk mewawancarai informan.

Metode kepustakaan digunakan untuk mengumpulkan data dengan menelaah beberapa literatur dan bahan-bahan tertulis yang relevan dengan pokok permasalahan. Data-data kepustakaan dapat diperoleh melalui berbagai terbitan ilmiah, seperti buku-buku, majalah, jurnal, artikel, laporan penelitian maupun hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini.

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara,

catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang telah terhimpun untuk memperoleh pengetahuan mengenai data tersebut dan mengkomunikasikan apa yang telah ditemukan. Data penelitian ini berwujud kata-kata, kalimat-kalimat, paragraf-paragraf yang dinyatakan dalam bentuk narasi yang bersifat deskriptif, maka teknik analisis yang digunakan adalah teknik deskriptif. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1992:20) bahwa analisis deskriptif dilakukan melalui tiga jalur kegiatan yang merupakan satu kesatuan (saling berkait), yaitu : 1) reduksi data, 2) penyajian data, dan 3) penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Berdasarkan hasil analisis data disusun “produk terapan” dengan pendekatan kepada pihak terkait sehingga diperoleh kesepakatan dengan Sekolah SMK 5 Denpasar dan SMK Negeri 4 Bangli. Dengan demikian, produk terapan yang akan dihasilkan benar-benar sesuai dengan harapan.

Mekanisme untuk mewujudkan produk terapan akan dilakukan dengan mengikuti gagasan Tandon (1993) mengenai riset partisipatoris, yaitu menentukan masalah yang ditangani, tujuan yang hendak dicapai, dan cara untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan melalui perundingan peneliti dengan pihak-pihak terkait. Metode dan mekanisme desiminasi model dilakukan dengan memaparkan rancang bangun model melalui metode ceramah yang pesertanya terdiri dari mahasiswa Pendidikan Sendratasik. Sedangkan penyempurnaannya dilakukan dengan implementasi rancang bangun produk teknik gerak itu kepada para Mahasiswa Tari

Uji coba produk dilakukan dengan memperagakan teknik gerak tersebut disertai melakukan evaluasi dengan mencermati dan mengukur capaian tujuan, yaitu peningkatan minat penonton untuk menyaksikan produk teknik gerak itu dan meningkatkan kualitas dalam penyajiannya. Revisi dan penyempurnaan akan dilakukan dengan membenahi yang menyebabkan kurang optimalnya capaian tujuan, seperti: alat-alat fitness yang siap pakai, penyediaan rekaman musik sebagai pengiring dan unsur-unsur penunjang lainnya.

Penelitian ini dilakukan dengan pentahapan sebagai berikut : pada tahun pertama, mengidentifikasi konsep teknik gerak olah tubuh dan pemilihan materi olah tubuh, konsep pencatatan gerak olah tubuh, pemanfaatan media fitness. Pada tahun kedua,

hasil penelitian tahun pertama diimplementasikan dengan penuangan materi diruangan terbuka (alam) dan diruangan tertutup (gedung). Pada tahun ketiga, adalah mewujudkan ‘produk teknik gerak’ berupa peragaan yang dilakukan di gedung tertutup (Natya Mandala), dan dilanjutkan dengan uji coba produk. Untuk jelas-nya dapat digambarkan seperti alur penelitian di bawah ini :

### **OLAH TUBUH PENGEMBANGAN SEBAGAI PENGUATAN KREATIVITAS MAHASISWA**

Produk teknik gerak yang diwujudkan melalui penelitian ini bermanfaat dalam menguatkan kreativitas mahasiswa pada saat berolah tubuh. Produk teknik gerak pengembangan ini diwujudkan atas dasar motivasi terhadap perkembangan gerak olah tubuh akroyoga dan atraksi yang berdampak langsung pada kemajuan mata kuliah koreografi. Hal ini menjadi wujud model teknik gerak atraksi yang diminati, dan bermanfaat secara berkelanjutan. Produk teknik gerak pengembangan ini mengandung konfigurasi nilai estetis gerak sebagai sumber teknik gerak pada mata kuliah koreografi. Hal ini menjadi potensi penting dalam membangun kreativitas mahasiswa sebagai pendukungnya. Melalui konfigurasi nilai estetis seni yang terdapat pada produk gerakan olah tubuh pengembangan ini, mampu menguatkan karakter mahasiswa tetap berpijak pada nilai-nilai estetis gerak.

Olah tubuh dasar berbagai jenis gerakan formula, seperti teknik gerak berjalan, berputar, melompat, melompat, dan melayang dapat dilakukan dengan meniru berbagai jenis gerakan binatang, seperti jalan itik, jalan bebek, jalan omang-omang, merayap jalan cicak, jalan komodo (biawak). Jenis gerakan berputar, seperti gerakan jinjit berputar, sila berputar, gangsing, meroda, guling batu, gerakan roll dan back roll.

Gerakan olah tubuh dasar ini harus dikuasai terlebih dahulu untuk mampu melakukan gerakan olah tubuh yang dikembangkan. Penguasaan berbagai teknik gerak tidak terlepas dari metode imitatif (menirukan gerakan asli). Langkah selanjutnya untuk menguasai teknik gerak imitatif ini didahului dengan gerakan pemanasan, baik kaki, badan, maupun tangan dan jari.

Penguataan kreativitas mahasiswa diberikan beberapa metode bagi mahasiswa dengan memperhatikan

kemampuan melakukan jenis-jenis teknik gerak secara varetatif baik gerakan kaki, badan, maupun tangan dan jari.

#### **Metode dalam berolah tubuh meliputi;**

##### **Metode Ceramah**

Metode ini masih tetap menjadi metode tetap relevan untuk digunakan dalam proses belajar mengajar. Di samping itu kadangkala timbul kejenuhan maka dipandang perlu alat bantu sesuai dengan kebutuhannya. Sehingga jika muncul hal-hal yang kurang dipahami secara lisan maka akan dapat di-mengerti lewat media peragaan.

Demonstrasi (gerak pemanasan, koordinasi gerak pendinginan).

Sebagai mata kuliah praktek mahasiswa tidak hanya diberikan penjelasan, tetapi yang terpenting tenaga pengajar harus memiliki kemampuan mendemonstrasikan kemampuannya secara maksimal, sehingga akan selalu menjadi sample terbaik dihadapan mahasiswa.

##### **Metode Imitatif**

Metode ini masih dinilai efektif. Namun demikian dalam jumlah yang cukup banyak semestinya harus dikelompokkan, dalam pengelompokannya akan dapat lebih mudah mengadakan evaluasi setiap individu dapat dipantau secara menyeluruh.

##### **Bantuan media teknologi**

Berdasarkan pengalaman yang telah diterapkan jumlah tatap muka yang tersedia untuk memenuhi target tatap muka dalam menyampaikan materi untuk sebuah pembelajaran Olah Tubuh dirasakan tidak cukup hanya mengandalkan jadwal di perkuliahan saja, akan tetapi harus mampu memanfaatkan media bantu berupa alat-alat *fitness* yang telah tersedia di studio Olah Tubuh milik ISI Denpasar dan dipandang penting untuk membantu memudahkan di dalam proses pembelajaran secara mandiri.

Hasil dan pembahasan ini didahului dengan tahapan mengenai uraian tentang deskripsi gerak dasar olah tubuh dan penggunaan media fitness yang untuk membentuk tubuh para mahasiswa menjadi lebih kuat sebagai seorang guru yang memiliki kemampuan mengajar materi tari dengan kemampuan yang bagus, menarik dan indah. Gerak dasar olah tubuh yang telah dicermati sebanyak 35 macam gerakan yang diberikan nama tersendiri sesuai dengan nama

gerak tubuh dan nama gerak yang dilakukan oleh binatang tersebut. Tiga puluh lima gerak dasar olah tubuh tersebut adalah : Gerakan merayap, Gerakan Roll dan Backroll, Gerakan Kalajengking, Gerakan Jalan Omang-Omang, Gerakan Sila Berputar, Gerakan Jalan Bebek, Gerakan Trecet, Gerakan Jungkat-Jungkit, Gerakan Kayang, Gerakan Bungkuk Kaki Lurus, Gerakan Mengintip (Ngintip), Gerakan Genjot, Gerakan Setengah Kayang, Gerakan Guling Batu, Gerakan Jinjit Berputar, Gerakan Jalan Pantat, Gerakan Roll, Gerakan Back Roll, Gerakan Guling Sila, Gerakan Jalan Omang-Omang, Gerakan Itik, Gerakan Jalan Setengah Kayang, Gerakan Buka Tutup, Gerakan Trecet, Gerakan Tekuk Lurus, Gerakan Kalajengking, Gerakan baling-baling Bawah, Gerakan Putaran Penuh Bawah, Gerakan Merayap Jalan Cicak, Gerakan Jalan Komodo (Biawak), Gerakan dorong tembok, Gerakan gaya meroda, Gerakan gaya Melayang Kaki Lurus, Gerakan gaya Melayang Kaki Tekuk, Gerakan gaya kodok.

Olah Tubuh pengembangan adalah mata kuliah yang membahas tentang gerakan akroyoga dan gerak atraksi dengan berpasangan, bertiga, dan berempat serta mampu mendemonstrasikan peniruan dan pengembangan gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari, binatang dan tumbuh-tumbuhan atau pepohonan secara baik dan benar.

Mata kuliah ini sangat penting dan bermanfaat bagi mahasiswa untuk membantu dalam memahami tentang gerak atraksi Olah tubuh pengembangan berpasangan, bertiga, dan berempat serta mampu mendemonstrasikan peniruan dan pengembangan gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari, binatang dan tumbuh-tumbuhan atau pepohonan secara baik dan benar.

Mata kuliah olah Tubuh pengembangan penting diberikan kepada mahasiswa Program Studi pendidikan Sendratasik dan Tari untuk mendukung Capaian pembelajaran lulusan dalam memahami mulai dari gerak akroyoga dan atraksi Olah tubuh pengembangan berpasangan, bertiga, dan berempat serta mampu mendemonstrasikan peniruan dan pengembangan gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari, binatang dan tumbuh-tumbuhan atau pepohonan secara baik dan benar.

### Media Fitnes

Media Fitnes sebagai “media pokok” untuk mengimplementasikan kegiatan penelitian ini adalah

milik ISI Denpasar, kondisinya sudah tidak memungkinkan untuk digunakan dilihat dari bentuk fisiknya, maka diperlukan penyewaan media *fitnes* demi berhasilnya wujud produk teknik gerak pengembangan dengan memanfaatkan media fitnes sebagai variasi metodik dalam pembelajaran olah tubuh.

Adapun macam alat-alat fitnes yang dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam berolah tubuh seperti *Treadmill* dimanfaatkan untuk meningkatkan stamina tubuh. *Static Bicycle* adalah sebuah alat melatih otot kaki, alat ini bermanfaat untuk pembakaran lemak yang berlebihan pada tubuh *Eliptical Machine* adalah sebuah alat Mesin untuk melatih otot kaki yang biasa digunakan untuk berjalan. *Leg Press Machine* alat bantu ini dapat dimanfaatkan untuk mengencangkan otot paha dan betis. *Dumbbell* adalah alat fitnes dasar. Bentuknya ialah 2 buah beban yang tersambung oleh batang besi pendek. Berbeda dengan alat lainnya, alat ini dapat digunakan untuk variasi gerakan fitnes. *Swiss ball* adalah sebuah bola karet yang berisi udara. Bentuk bola yang bulat dan tidak stabil akan membuat keseimbangan tubuh. Alat *Lat Pull Down* berfokus untuk membentukkan otot-otot punggung.

Adapun penjelasan dari alat-alat fitness tersebut di atas sebagai berikut.

#### a. *Treadmill*

*Treadmill* merupakan alat yang sangat umum ditemukan di gym dan umumnya digunakan untuk latihan cardio atau pembakaran lemak. *Treadmill* sendiri adalah alat yang digunakan untuk melakukan jalan atau lari di tempat.

#### b. *Static Bicycle*

*Static bicycle* atau sepeda statis adalah alat untuk bersepeda didalam ruangan. Selain untuk melatih otot kaki, alat ini biasanya digunakan untuk membakar lemak atau cardio. Kecepatan dan tekanan dalam mengayuhnya dapat diatur menyesuaikan dengan kemampuan kita.

#### c. *Eliptical Machine*

Mesin ini merepresentasikan cara kita berjalan. Dengan *eliptical machine* ini kita melatih otot kaki yang biasa kita gunakan untuk berjalan dengan cara menambahkan tekanan yang harus kita lakukan lebih dari ketika kita berjalan biasa.

#### d. *Leg Press Machine*

Alat ini gunakan untuk latihan leg press dan mem-



Treadmill



Static Bicycle



Elliptical Machine



Leg Press Machine



Dumbbel



Lat Pulldown Machine



membuat keseimbangan menjadi meningkat jika melakukan latihan dengan alat ini.

#### *g. Lat Pulldown Machine*

Alat Lat Pull Down berfokus untuk membentuk otot-otot punggung dimana otot-otot utama yang bekerja adalah otot Latissimus Dorsi, otot Teres Major dan Posterior Deltoid; sementara otot-otot utama yang dibentuk adalah: Otot Trapezius, Otot Rhomboids, Otot La-tissimus Dorsi, Otot Teres Major, Otot Erector Spinae. Dengan latihan yang benar, maka postur tubuh, punggung lebih bidang sementara pinggang lebih ramping.

## SIMPULAN

bentuk otot paha dan betis. Dengan menggunakan alat ini kita dapat menambahkan tingkat kesulitan latihan leg press dengan me-nambahkan beban ke alat ini.

#### *e. Dumbbel*

Dumbbell adalah alat fitness dasar. Bentuknya ialah 2 buah beban yang tersambung oleh batang besi pendek. Alat biasanya akan menemukan banyak alat ini di gym dengan ukuran yang berbeda-beda. Alat ini sangat praktis karena dapat dibawa kemanapun dan tidak perlu menggunakan ruangan yang luas ketika menggunakannya untuk berlatih.

#### *f. Swiss ball*

Swiss ball adalah sebuah bola karet yang berisi udara. Alat ini digunakan sebagai penopang tubuh seperti sebuah bench, semua latihan yang dapat anda lakukan di bench dapat juga anda lakukan dengan alat ini. Bentuk bola yang bulat dan tidak stabil akan

Pembelajaran olah tubuh melalui variasi metodik dengan memanfaatkan media *fitness* merupakan pengembangan metode pada mahasiswa program studi pendidikan Sendoratik yang belum pernah ada sebelumnya. Pengembangan metode pembelajarannya masih tetap mengacu kepada metode-metode yang telah ada, tidak terlepas dari metode yang telah dipahami oleh mahasiswa. Permasalahan mengenai materi teknik gerak atraksi dan yoga, rumusan konsep gerak, dengan pemanfaatan media fitness sebagai variasi metodiknya dan penulisan istilah gerak olah tubuh, serta langkah-langkah untuk mengimplementasikannya.

Penelitian ini untuk menghasilkan 'produk teknik gerak' berupa pembelajaran. Variasi metodik yang dihasilkan berkaitan penyesuaian potensi dan media fitness yang ada di Fakultas Seni Pertunjukan, agar fasilitas pembelajaran yang dimiliki lebih fungsional dan dapat dikembangkan secara berkelanjutan. Metode penelitian dengan pendekatan ku-



alitatif, lebih menekankan pada "metode variatif." Dengan menggunakan teknik observasi partisipasi dan wawancara, termasuk melaksanakan pelatihan yang terfokus pada mahasiswa pendidikan sendratisik dan jurusan tari. Dengan latihan yang benar dan tepat, postur tubuh, punggung lebih bidang sementara pinggang lebih ramping.

## DAFTAR RUJUKAN

Milles, M.B., & Huberman, A.M. 1992. *Analisa Data Kualitatif*. Alih Bahasa Oleh Tjet Jeb. R. Rohadi. Jakarta: Universitas Indonesia.

Moleong, L. J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

Sudikan, Setya Yuwana. 2001. *Metode Penelitian Kebudayaan*. Surabaya : Unesa Unipress dengan Citra Wacana.

Sutirtha dan Mudiasih. 2013. Peningkatan Keterampilan Teknik Olah gerak dalam mata kuliah olah tubuh II pada mahasiswa semester II Jurusan tari Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar. Denpasar: Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar.

Tandon, Rajesh. 1993. "Evaluasi dan Riset Partisipatoris : Berbagi Konsep dan Persoalan Pokok", dalam Walter Fernandes dan Rajes Tandon (ed), *Riset Partisipatoris Riset Pembebasan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama Bekerjasama dengan Yayasan Karti Sarana.

Taylor, Steven dan Bogdan Robet. 1984. *Introduction to Qualitative Research Methods*. New York, John Wiley & Sons.