

**OLAH TUBUH SEBAGAI STIMULUS UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MELAKUKAN  
GERAK TARI ANAK PADA EKSTRAKURIKULER  
DI SDN DUKUH 09 PAGI JAKARTA TIMUR**

**Mony Juwita<sup>1</sup>, Rahmida Setiawati<sup>2</sup>, Ida Bagus Ketut Sudiasa<sup>3</sup>**

Pendidikan Tari, Universitas Negeri Jakarta

Monjuwit98@gmail.com<sup>1</sup> rahmidasetiawati60@gmail.com<sup>2</sup>

idabagusketutsu@unj.ac.id<sup>3</sup>

*Abstrak*

Kemampuan gerak tari merupakan bagian dari kegiatan tari yang harus dimiliki oleh siswa dalam pengalaman proses pembelajaran tari. Namun masih banyak siswa yang kemampuan gerak tarinya masih kurang. Olah tubuh merupakan suatu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerak tari. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak tari peserta didik melalui penerapan olah tubuh pada kelas ekstrakurikuler bagi peserta didik di salah satu SDN Jakarta Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode tindakan yang dilakukan dalam dua siklus yang meliputi perencanaan (planning), aksi/tindakan (action), observasi (observing), refleksi (reflecting). Teknik pengumpulan data berupa wawancara, tes, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data kualitatif menggunakan Miles & Huberman dengan tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan analisis kuantitatif menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olah tubuh dapat meningkatkan kemampuan gerak tari pada peserta didik berdasarkan unsur wiraga dengan nilai rata-rata 3,87 dan persentase 98,5%, unsur wirama dengan nilai rata-rata 3.1 dan persentase 62%, dan unsur wirasa dengan nilai rata-rata 3.7 dan persentase 74%. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan peerapan kegiatan tari lainnya untuk meningkatkan kemampuan gerak tari siswa, dan juga bisa dilakukan dengan menggunakan metode penelitian lainnya.

Kata Kunci: Olah Tubuh, Kemampuan Melakukan Gerak Tari, Peserta Didik

*Abstract*

*The ability to move dance is part of dance activities that must be possessed by students in the experience of the dance learning process. However, there are still many students whose ability to dance is still lacking. Exercise is an effort that can be done to improve the ability to move dance. This study aims to improve the dance movement skills of students through the application of body exercises in extracurricular classes for students at one of the SDN East Jakarta. The method used in this research is the method of action which is carried out in two cycles which include planning, action, observing, and reflecting. Data collection techniques in the form of interviews, tests, observation and documentation. Qualitative data analysis techniques used Miles & Huberman with the stages of data reduction, data presentation, and conclusion, while quantitative analysis used descriptive statistics. The results showed that body exercise could improve the students' ability to dance based on wiraga elements with an average value of 3.87 and a percentage of 98.5%, elements of wirama with an average value of 3.1 and a percentage of 62%, and elements of wirasa with a value average 3.7 and a percentage of 74%. This research can be continued with the implementation of other dance activities to improve the students' dance abilities, and it can also be done using other research methods.*

*Keywords: Body Sports, Ability to Do Dance Movements, Students*

## **I. Pendahuluan**

Kegiatan pembelajaran merupakan suatu interaksi yang dilakukan secara dua arah antara pendidik dengan peserta didik yang dapat menghasilkan perubahan atas hasil pembelajaran yang dilakukan pada intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah-sekolah disamping bidang intrakurikuler, dari ekstrakurikuler peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat serta kemampuan dari masing-masing peserta didik berdasarkan keinginannya. Ekstrakurikuler itu sendiri biasanya dilakukan di luar jam kelas yang dapat membina peserta didik untuk menyalurkan hobinya. Ada beberapa bidang dalam ekstrakurikuler diantaranya kesenian, olahraga, paskibra dan kegiatan yang lainnya. Salah satu bidang ekstrakurikuler kesenian yang ada di sekolah adalah ekstrakurikuler tari.

Tari merupakan salah satu kesenian yang mulai digemari di dunia, salah satunya di Indonesia yang sedang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Menurut Suryodiningrat (dalam Astuti, 2016: 5), “tari adalah gerak dari seluruh anggota tubuh yang selaras dengan irama musik (gamelan) diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud dan tujuan tertentu.”

Gerak merupakan salah satu unsur utama yang harus ada di dalam tari sebagai media ekspresi dan menjadi ciri khas tari yang membedakan dengan cabang kesenian yang lainnya. Karena gerak yang ada di kehidupan keseharian harus diolah terlebih dahulu jika ingin dikatakan tari maka tidak semua gerak dapat dikatakan tari. Artinya, gerak keseharian yang ingin dijadikan sebagai sumber gerak tari harus melalui proses pengolahan sesuai dengan kebutuhan. Proses kelenturan dalam gerak tari dapat dilakukan melalui olah tubuh.

Olah tubuh dilakukan guna mendapatkan kelenturan seluruh anggota tubuh saat melakukan gerak tari, sehingga tubuh memiliki kesiapan untuk melakukan gerak tari. Menurut Sumedi (1986: 1) “olah tubuh adalah sekelompok susunan latihan yang teratur yang telah dipikirkan guna dan manfaatnya, serta dilakukan secara sistematis dan metodis dengan tujuan-tujuan tertentu.”

Olah tubuh ialah sebuah stimulus yang dilakukan guna membuat tubuh menjadi lebih siap untuk melakukan gerak yang telah ditetapkan. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan pengertian stimulus itu sendiri yang bertujuan untuk merangsang organ tubuh menjadi lebih siap untuk menerima materi tari yang akan diberikan adapun tarian yang digunakan pada penelitian kali ini, yaitu *Tari Ragam Gerak Dasar Betawi*, karena tarian ini memiliki ragam gerak tari yang baku dan harus dilakukan secara benar agar saat menari terlihat baik.

Berdasarkan hasil observasi lapangan bahwa kemampuan gerak tari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari masih rendah, hal ini dapat dilihat pada aspek teknik gerak, kesesuaian gerak dengan irama musik, dan penjiwaan tari yang masih sangat kurang. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pemanasan atau tidak ada kegiatan olah tubuh untuk melatih kelenturan dan keluwesan dalam bergerak. Peserta kegiatan ekstrakurikuler tari di Sekolah dasar Negeri di Jakarta Timur sejumlah 20 orang.

Kegiatan gerak tari dalam kegiatan ekstrakurikuler diberikan oleh para pelatih, yaitu seseorang yang mengajarkan tari dengan materi tari yang diberikan seperti tari Sirih Kuning, Geprak Kipas, ondel-ondel dan yang lainnya. Materi tari yang diberikan merupakan tari kreasi daerah Betawi yang bertujuan untuk melestarikan tarian daerah asal Betawi yang telah dibuat oleh seorang penata tari atau koreografer.

Kegiatan tersebut dilakukan oleh pelatih tari secara terus menerus setiap tahunnya pada ekstrakurikuler tari di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam melakukan ragam gerak tari yang baik dan benar serta potensi yang dimilikinya menjadi menurun. Jika dilihat dari potensi awal siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat dikatakan cukup baik saat melakukan ragam gerak tari. Tetapi, akan jauh lebih baik lagi jika pengolahan tubuh lebih ditekankan dan dilakukan secara berlanjut dalam proses pembelajaran tari.

Berdasarkan fakta masalah yang sudah dijelaskan maka perlu dilakukan penelitian tentang “Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Tari Melalui Kegiatan Olah Tubuh pada Kegiatan Ekstrakurikuler siswa SDN di Jakarta Timur”.

## **II. Kajian Pustaka**

### **2.1 Olah Tubuh**

“Menurut Sumedi dalam Moh. Hasan (2001: 62) ... olah tubuh adalah suatu kegiatan manusia mengolah tubuh yang dengan sengaja menjadikan barang mentah menjadi barang yang masak atau barang jadi, sehingga siap untuk dipergunakan. Upaya ini mengandung maksud yaitu usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan *stabil* (normal) menjadi kondisi yang *labil* (lentur). Perkataan tubuh dalam olah tubuh menunjukkan bahwa tekanan aktivitas pada pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga, yang menjadi satu kesatuan.”

Menurut Moh. Hasan (2001: 62), Olah tubuh bagi seorang penari adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakukan dengan jalan melakukan 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.”

Berdasarkan penjelasan teori olah tubuh di atas dapat disimpulkan bahwa olah tubuh merupakan suatu susunan latihan yang dilakukan secara teratur guna membuat tubuh menjadi lebih lentur, kuat, dan siap dalam menjalankan suatu aktifitas.

“Menurut Slameto (2013: 215), stimulus memiliki berbagai bentuk seperti perhatian, pengertian dan penerimaan proses internal terhadap informasi, tindakan nyata dalam bentuk partisipasi kegiatan belajar seperti memecahan masalah, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru, menilai kemampuan dirinya dalam menguasai informasi, melatih diri dalam menguasai informasi yang diberikan dan serta nilai-nilainya.”

“Menurut Hamalik (2013: 159) ... stimulus ditandai dengan reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Pribadi yang bermotivasi mengadakan respon-respon yang tertuju ke arah suatu tujuan. Respon-respon itu berfungsi mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh perubahan energi dalam dirinya. Setiap respon merupakan suatu langkah ke arah mencapai tujuan, misalnya seseorang ingin mendapatkan hadiah maka ia akan belajar, mengikuti ceramah, bertanya, membaca buku, dan mengikuti tes”

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya stimulus memiliki beberapa jenis dalam pengertiannya. Namun, dalam penelitian ini stimulus yang digunakan yaitu stimulus respon yang mana olah tubuh sebagai stimulus yang menghasilkan respon berupa peningkatan kemampuan melakukan gerak tari pada peserta didik.

### **2.2 Kemampuan Melakukan Gerak Tari**

Gerak atau biasa dikenal dengan sebutan kinestetik, menurut Gardner yaitu suatu kehidupan yang melibatkan perasaan berupa pemberian kesadaran atas

posisi gerak dengan pengontrolan yang dilakukan oleh otak menurut Gardner (Yetti, 2012: 218).

Tari merupakan ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga menjadi bentuk gerak yang simbolis, dan sebagai ungkapan si pencipta. Seni Tari merupakan gerak tubuh manusia terangkai yang berirama sebagai ungkapan jiwa atau ekspresi manusia yang didalam terdapat unsur keindahan gerak, ketepatan irama dan ekspresi. Dalam tari juga dikenal dengan sebutan *wiraga* (tubuh), *wirama* (irama), *wirasa* (penghayatan) menurut Soedarsono dalam mustika (2012: 15).

Secara singkat unsur tari menurut Abdurachman dan Rusliana (Choirunnisa, 2017: 11) sebagai berikut:

- a. *Wiraga* merupakan ungkapan secara fisik dari awal sampai akhir menari. Kemampuan *wiraga* yang maksud berupa:
  1. Hafal adalah tuntunan kemampuan penguasaan daya ingat yang maksimal.
  2. Teknik adalah tuntunan penguasaan keterampilan di dalam pengungkapan dan mewujudkan berbagai pose, elemen gerak, dan pose-pose gerak yang selaras dengan penggunaan atau pengendalian tenaganya yang dituntut oleh suatu tarian.
  3. Ruang adalah tuntunan penguasaan ketetapan di dalam menempatkan tubuhnya di berbagai posisi pada setiap gerak dalam ruang.
- b. *Wirama* akan terungkap jika penari memiliki ketajaman rasa atau kepekaan terhadap irama yang menyatu dengan setiap ungkapan gerakannya. Menurut Kartika (2018: 18), irama atau ritme (*tempo*) atau suatu pola untuk mencapai gerakan yang harmonis. Seberapa lamanya rangkaian gerak ditarikan serta ketepatan perpindahan antara gerak agar selaras dengan jatuhnya irama atau dengan hitungan. Irama ini biasanya dari alat musik yang mengiringi suatu tarian.
- c. *Wirasa*, dasarnya menyangkut penjiwaan atau kemampuan penari di dalam mengungkapkan rasa emosi yang sesuai dengan isi atau tema karakter dari tarian tersebut. Menurut Kartika (2018: 18), *wirasa* merupakan tingkatan penghayatan dan penjiwaan dalam tarian, perasaan yang diekspresikan lewat

raut wajah dan gerak. Keseluruhan gerak tersebut menjelaskan jiwa dan emosi tarian, seperti sedih, gembira, tegas dan marah.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa seni tari merupakan suatu kesenian yang mengandung unsur keindahan yang diungkapkan dalam bentuk gerak teratur yang disesuaikan dengan irama pengiring, serta gerak yang di lakukan mengandung unsur wiraga, wirama dan wirasa. Dalam penelitian ini wiraga, wirama dan wirasa merupakan suatu penilaian yang akan dilakukan guna mengetahui apakah peserta didik mampu untuk menerapkannya dalam melakukan gerak tari yang di stimulus dengan menggunakan olah tubuh.

### **2.3 Ragam Gerak Dasar Betawi**

Ragam Gerak Dasar merupakan dasar dari gerak betawi yang harus dapat dilakukan oleh penari terutama penari Betawi dengan tujuan agar penari dapat memeragakan dengan tepat dan benar sesuai urutan gerak dan isi dari tari yang diperagakan. Gerak yang diperagakan dari awal hingga akhir memiliki deskripsi yang berisi susunan gerak, gerak pokok, uraian gerak yang sesuai dengan anggota tubuh seperti kepala, tangan, badan, dan kaki, serta hitungan dan keterangan gerak lainnya.

Tari Topeng Betawi dipentaskan pada awal pementasan Teater Topeng Betawi. Menurut W.L. Ritter dan E. Hardouin dalam Abdul Chaer (2015: 336), menyebutkan bahwa di Jakarta dan sekitarnya terdapat sebuah permainan yang terkenal yang disebut “Klein Maskerspel”, yaitu suatu tontonan jalanan yang diduga berasal dari Topeng Babakan Cirebon. Topeng Betawi ini muncul sebagai pertunjukan tersendiri dan hadirilah macam-macam tari Topeng Betawi, Seperti Tari *Lipet Gandes*, Tari Topeng Tunggal, Tari Enjot-enjotan, Tari Gegot, Tari Topeng Cantik, Tari Topeng Ekspresi, Tari Kang Aji, dan lain sebagainya.

Tari Kang Aji merupakan tari dasar Betawi yang masuk kedalam kelompok tari Topeng Betawi yang di garap oleh Joko S.S, Kartini Kisam, dan Wiwiek Widyastuti. Memang karya tari ini masuk kedalam kategori tari topeng, namun tari kang aji ini merupakan tarian topeng Betawi yang tidak menggunakan topeng/kedok.

## **2.4 Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang berkaitan dengan kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dilakukan oleh peserta didik sekolah di luar jam pelajaran, ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik.

“Menurut Yudha (1998: 8) menjelaskan bahwa ... kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta perkembangan bakat, minat dan keunikan siswa”

Jadi, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan usai jam pelajaran bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat serta kemampuan dari masing-masing peserta didik berdasarkan keinginannya.

## **III. Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur di Jl. Bumi Pratama Raya No. 21, RT 08/RW 06, Kel. Dukuh, Kec. Kramat Jati, Jakarta Timur. Penelitian dilaksanakan di tempat tersebut karena pelatih tari yang ada di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur hanya memberikan materi tari tanpa diadakannya olah tubuh terlebih dahulu, sehingga kemampuan melakukan gerak peserta didik terlihat kurang baik. Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas 3, 4, dan 5 SD yang berjumlah 10 orang. Waktu pelaksanaan pada bulan Noovember dan Desember 2019 di hari Selasa dan Kamis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan, merupakan suatu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif dalam mendeteksi dan memecahkan masalah sehingga diperoleh hasil yang terbaik.

Model yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kemmis dan Mc. Taggart. Dalam satu putaran atau siklus tindakan terdapat 4 komponen, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observing*), refleksi (*refleting*), setelah selesai refleksi pada siklus I kemudian dilanjutkan dengan

perencanaan kembali (*replanning*) untuk melakukan tindakan siklus II. Teknik pengumpulan yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan pengamatan serta dokumentasi.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

No.	Variabel Kemampuan Melakukan Gerak Tari	Indikator	No.	Jumlah butir
1.	Wiraga	Hafalan susunan gerak tari Ragam Gerak Dasar Betawi	1	1
		Daya tahan tangan peserta didik pada saat melakukan gerak tari	2	1
		Daya tahan kaki peserta didik ketika menari dengan posisi merendah	3	1
		Kesesuaian gerak tari yang dilakukan pada bagian kepala, tangan dan kaki	4	1
		Ketepatan dalam melakukan gerak cepat ke gerak lambat	5	1
2.	Wirama	Kesesuaian gerak tari dengan tempo musik	6	1
		Keselarasn gerak tari dengan iringan tari	7	1
3.	Wirasa	Selalu tersenyum pada saat menari	8	1
		Memperlihatkan ekspresi pada saat melakukan gerak tari	9	1
		Kemampuan berekspresi pada saat melakukan gerak tari	10	1

#### IV. Hasil dan Pembahasan

##### 4.1 Hasil Penelitian

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai *Pretest* Kemampuan Melakukan Gerak Tari pada Peserta Didik

No.	Nama	Wiraga	Wirama	Wirasa	Jumlah
1.	Amanda	1,25	1	1,5	3,75
2.	Avril	1,5	1	1,25	3,75
3.	Hanifah	1	1	1,25	3,25
4.	Najwa	1	1	1,5	3,5
5.	Nadzahra	1,5	1,5	1,5	4,5
6.	Neng Iis	1,25	1	1,25	3,5
7.	Ochin	1,25	1	1,5	3,75
8.	Zakia	1	1	1	3
9.	Ermika	1	1	1,25	3,25

<b>10.</b>	Syadzah	1	1	1,5	3,5
	<b>Jumlah</b>	11,75	10,5	12,5	
	<b>Rata-rata</b>	1,175	1,05	1,25	
	<b>Persentase</b>	23,5%	21%	25%	

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam *pretest* pada tabel dapat dilihat dari nilai yang diperoleh pada aspek wiraga memiliki nilai rata-rata 1.175 dengan persentase 23.5%, aspek wirama memiliki nilai rata-rata 1.05 dengan persentase 21%, dan aspek wirasa memiliki nilai rata-rata 1,25 dengan persentase 25%. Menurut hasil *pretest*, dapat dilihat bahwa kemampuan melakukan gerak tari peserta didik sangat kurang pada saat melakukan Ragam Gerak Dasar Betawi. Setelah dilakukannya *pretest*, peneliti akan melakukan olah tubuh untuk meningkatkan kemampuan melakukan gerak tari yang dibagi menjadi 2 siklus dan di setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, tindakan dan pengamatan, serta refleksi.

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Siklus II Kemampuan Melakukan Gerak Tari Pada Peserta Didik

No.	Nama	Wiraga	Wirama	Wirasa	Jumlah
1.	Amanda	4	4	3,75	11,75
2.	Avril	3,75	3	3,75	10,5
3.	Hanifa	4	3	3,75	10,75
4.	Najwa	4	3	3,75	10,75
5.	Nadzahra	4	3	3,75	10,5
6.	Neng Iis	3,75	3	3,5	10,25
7.	Ochin	4	3	3,75	10,75
8.	Zakia	3,5	3	3,75	10,25
9.	Ermika	4,25	3	3,75	11
10.	Syadzah	3,5	3	3,75	10,25
	<b>Jumlah</b>	38,75	31	37	
	<b>Rata-rata</b>	3,875	3,1	3,7	
	<b>Persentase</b>	77,5%	62%	74%	

Berdasarkan tabel hasil yang didapat pada siklus II tentang kemampuan melakukan gerak tari berdasarkan unsur wiraga memiliki nilai rata-rata 3,875 dengan persentase 98,5%, unsur wirama memiliki nilai rata-rata 3.1 dengan persentase 62%, dan unsur wirasa memiliki nilai rata-rata 3.7 dengan persentase 74%. Dalam kondisi ini peserta didik sudah terlihat peningkatannya dalam kemampuan melakukan gerak tari.

## **4.2 Hasil Pembahasan**

Olah tubuh merupakan kegiatan pembelajaran tari yang bertujuan agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuan melakukan gerak tari dengan menggunakan tari Ragam Gerak Dasar Betawi.

Berdasarkan hasil *pretest* yang diadakan, maka hasil yang didapat berdasarkan unsur wiraga menghasilkan nilai rata-rata 1,175 dengan persentase 23,5%, unsur wirama menghasilkan nilai rata-rata 1,05 dengan persentase 21%, dan unsur wirasa menghasilkan nilai 1,25 dengan persentase 25%. Nilai tersebut didapat dari penilaian yang dilakukan pada awal pertemuan dengan berpedoman instrument penilaian yang telah dibuat. Berdasarkan hasil yang didapat pada kondisi awal, kemampuan melakukan gerak tari peserta didik masih sangat kurang. Oleh karena itu diadakannya proses pembelajaran olah tubuh yang dilakukan dalam dua siklus dengan masing-masing empat pertemuan.

Dalam siklus I kemampuan melakukan gerak tari peserta didik mengalami peningkatan dapat dilihat dari hasil refleksi siklus I berdasarkan unsur wiraga menghasilkan nilai rata-rata 2.125 dengan persentase 42,5%, unsur wirama menghasilkan nilai rata-rata 20 dengan persentase 40%, dan unsur wirasa menghasilkan nilai 2,175 dengan persentase 43.5%. Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, pelatih mampu mengatasi kekurangan yang terjadi karena tindakan olah tubuh yang sudah dilakukan pada siklus I dengan catatan peserta didik masih belum mencapai nilai yang diharapkan. Oleh karena itu akan dilakukan tahapan selanjutnya yaitu siklus II dengan mengharapkan adanya peningkatan yang mencapai nilai yang diharapkan pada peserta didik dalam kemampuan melakukan gerak tari. Siklus II peserta didik dinyatakan mengalami peningkatan kemampuan melakukan gerak tari dilihat dari hasil yang didapat pada siklus II tentang kemampuan melakukan gerak tari berdasarkan unsur wiraga memiliki nilai rata-rata 3,875 dengan persentase 98,5%, unsur wirama memiliki nilai rata-rata 3.1 dengan persentase 62%, dan unsur wirasa memiliki nilai rata-rata 3.7 dengan persentase 74%.

## **V. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada kedua siklus, dapat disimpulkan bahwa kemampuan melakukan gerak tari peserta didik di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur dapat meningkat dengan adanya olah tubuh sebelum melakukan kegiatan ekstrakurikuler tari. Selain berfungsi untuk menyehatkan badan, olah tubuh juga berfungsi untuk dapat melenturkan badan guna melakukan gerak tari

## **REFERENSI**

- Astuti, Fuji. (2016). *Pengetahuan dan Teknik Menata Tari untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Bisri, M. Hasan. (2001). *Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (The Benefits of Calisthenics for a Dancer)*. Vol. 2 No. 3/September – Desember 2001
- Chaer, Abdul. (2015). *Betawi Toempo Doeloe (Menelusuri Sejarah Kebudayaan Betawi)*. Depok: Masup Jakarta
- Chairunnisa, Firda. (2017). *Analisis Pelaksanaan Estrakurikuler Seni Tari Tradisional pada Gerak Motorik Anak Tunagrahita di SDLB Sumber Dharma Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/35618/> (Skripsi)
- Kartika, Risma Intan. (2018). *Kemampuan Siswa Menari Piring 12 Menggunakan Aspek Wiraga, Wirama, Wirasa di Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kotaagung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung (Skripsi)
- Mustika, I Wayan (2012). *Teknik Dasar Gerak Tari Lampung*. Bandar Lampung: AURA.
- Santoso, Sumedi. (1986). *Prinsip Prinsip Latihan Olah Tubuh*. (Diktat) Surakarta: AKSI Surakarta.
- Yetti, Elindra. (2012). *Pengaruh Model Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Tari Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini*. Vol. 22 No. 2/April – Juni 2012