

**PHYSICAL EXERCISE TO IMPROVE THE QUALITY OF DANCE LEARNING AT ARYANDINI
KINDEGARTEN BUAH BATU DISTRICT BANDUNG CITY**

Otin Martini

Program Studi Seni Tari, Institut Seni Budaya Indonesia (ISBI) Bandung
otinmartini2@gmail.com

Abstract

Physical exercise is a form of physical activity or exercise that has been planned and systematic to prepare a body that has not developed its ability to become ready and skilled. Physical exercise means practicing to move by doing the basics of dance movements which include wiraga, wirahma, wirasa and move to shape the body with stretching exercises so that it can improve dance skills for each dance character performed. Aryandini Kindergarten has three branches in Buah Batu sub-district, Bandung City. The teachers are enthusiastic about their work so that when carrying out the training they quickly understand the instruction. The training is an effort to improve skills in dancing, starting with physical exercise training which is the basic movement that can be developed and applied into a complete dance unit in order to improve the quality of dance learning. This activity is a concern for the lecturers to provide insight into knowledge and introduce art, especially dance, to children and teachers on how to organize dance according to wiraga, wirahma and wirasa which begins with physical exercise. Community service aims to provide guidance to teachers in the field of dance so that in having dance lessons they can carry out according to the stages starting from stretching the parts of body as a warm-up and continuing with core/ dance exercises. The dances taught are Tari Gembira and Tari Payung Geulis, then continued to cooling down so that to perform the dance the muscles have been flexible which results in the quality of dance learning become optimal in accordance with the children developmental age.

Keywords: *Physical exercise, Quality of Dance Learning, Aryandini Kindergarten*

Abstrak

Olah tubuh merupakan suatu bentuk kegiatan atau latihan tubuh yang terencana dan sistematis untuk mempersiapkan tubuh yang belum terbentuk kemampuannya menjadi siap dan terampil. Olah tubuh berarti latihan bergerak dengan melakukan dasar-dasar gerak tari yang meliputi wiraga, wirahma, wirasa, dan bergerak membentuk tubuh dengan latihan peregangan sehingga dapat meningkatkan keterampilan tari pada setiap karakter tarian yang dibawakan. Taman Kanak-kanak Aryandini memiliki tiga cabang yang ada di kecamatan Buah Batu Kota Bandung, guru-gurunya semangat dalam berkarya sehingga dalam melaksanakan pelatihan cepat mencerna. Pelatihan yang dimaksud adalah upaya meningkatkan keterampilan dalam bidang seni tari, diawali dengan pelatihan olah tubuh yang merupakan gerakan dasar untuk dapat dikembangkan dan diterapkan menjadi kesatuan tarian yang utuh dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran seni tari. Kegiatan ini merupakan suatu kepedulian para dosen untuk memberikan wawasan pengetahuan dan mengenalkan seni khususnya tari kepada anak-anak dan para guru bagaimana cara menata tari sesuai wiraga, wirahma dan wirasa yang diawali dengan olah tubuh. Pengabdian kepada masyarakat memiliki tujuan untuk memberikan bimbingan kepada para guru dalam bidang seni tari agar guru-guru dalam melaksanakan pembelajaran seni tari dapat melaksanakan sesuai tahapan-tahapan mulai peregangan anggota tubuh sebagai pemanasan dan diteruskan dengan Latihan inti/tarian. Adapun tarian yang diajarkan adalah tari gembira dan tari payung geulis dilanjutkan pendinginan, pernafasan sehingga untuk membawakan tarian otot-otot sudah lentur yang menghasilkan kualitas pembelajaran seni tari dapat dilaksanakan secara optimal sesuai dengan usia perkembangan anak.

Kata Kunci: *Olah Tubuh, Kualitas Pembelajaran Seni Tari, TK Aryandini.*

PENDAHULUAN

Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah tiga kewajiban yang terdapat dalam perguruan tinggi. Tiga kewajiban tersebut, yakni Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengembangan, serta Pengabdian Kepada Masyarakat. Pada kesempatan ini akan dibahas terkait dengan Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu tugas pokok bagi para dosen di perguruan tinggi, yang bertujuan untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat. Satu tuntutan yang harus dilakukan oleh setiap dosen, yaitu upaya mencerminkan adanya kepedulian terhadap permasalahan yang terjadi di masyarakat. Kegiatan PKM merupakan langkah nyata dalam menerapkan pengetahuan tentang seni dan keterampilan yang dimiliki oleh setiap pengajar.

Pengabdian tersebut dapat berbentuk dengan memberikan ceramah, seminar/workshop dengan menggunakan metode eksperimen, eksplorasi, demonstrasi sebagai penjelajahan gerak dalam menata tari, tarian yang diajarkan adalah tari gembira dan tari payung geulis yang diawali dengan olah tubuh latihan pemanasan, latihan inti / tarian dan latihan pendinginan, pernafasan . Pengabdian dapat dilakukan juga selain pelatihan, dapat menjadi dewan juri, mengadakan pertunjukan, dan memberikan keterampilan sesuai dengan bidang ilmu yang dikuasai berupa pelatihan tari, musik, teater, seni rupa, dan sebagainya. PKM yang dilaksanakan di lingkungan TK Aryandini Kecamatan Buah Batu Kota Bandung memiliki tujuan untuk memberikan bimbingan kepada para guru-guru dalam bidang seni tari, diawali dengan olah tubuh sampai dengan membentuk suatu kesatuan tarian yang utuh. Guru-guru diberi pemahaman diawali dengan tahapan-tahapan olah tubuh untuk peregangan sampai dengan membuat struktur tarian untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran seni tari secara optimal dengan menggunakan unsur Wiraga, wirahma dan wirasa. Pada umumnya guru TK mempunyai kemampuan kesabaran dan ketelatenan yang lebih besar dalam menghadapi siswanya yang secara psikis masih kekanak-kanakan, seperti memiliki sifat manja, kolokan, belum mandiri, mudah menangis dan kebiasaan bermain menjadi bagian utama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pembelajaran seni tari guru-guru diberi pemahaman bahwa tarian harus berdasarkan usia perkembangan anak. Siswa TK Aryandini dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan usia, mulai usia 4 sd 5 tahun dan usia 5-6 tahun, sehingga guru -guru harus mampu menyesuaikan jenis tarian untuk anak usia tersebut. Dengan demikian guru yang mempunyai pengalaman terhadap mereka akan lebih mudah

menguasai siswa yang karakteristiknya berbeda-beda sehingga pembelajaran seni tari disesuaikan dengan karakteristik anak agar anak mudah memahaminya. Diharapkan guru sebagai mediator antara pelaksana PKM para dosen dengan anak-anak TK sebagai objek penerima keterampilan tari dapat berlangsung lebih praktis dan efektif, baik terhadap siswa maupun untuk guru, dengan menggunakan metode pengamatan terlibat.

Pada umumnya pembelajaran seni tari di TK ketika guru mau melatih siswanya menari, sebelum menari jarang ada olah tubuh , langsung melatih tarian. Dengan demikian penulis merasa termotivasi untuk melaksanakan PKM pada TK agar ada edukasi untuk guru-guru TK, jika akan menari harus melaksanakan olah tubuh tiga tahapan, yaitu latihan pemanasan, latihan inti (menari), latihan pendinginan dan pernafasan agar dalam melaksanakan kegiatan tersebut dapat meningkatkan kualitas pembelajaran seni tari secara optimal, dan otot-otot tidak kaku. Pembelajaran seni tari pada anak usia dini dapat mengembangkan aspek kognitif, Afektif dan psikomotor sesuai dengan perkembangannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan menari merupakan sebuah kegiatan yang sangat erat hubungannya dengan semua gerak anggota-anggota tubuh, tubuh adalah alatnya dan gerak sebagai medianya. Gerakan-gerakan tubuh yang dijadikan medianya dilatih secara rutin melalui latihan olah tubuh secara teratur, agar gerakan yang dihasilkan dapat sesuai dengan tarian yang akan dibawakan.

Latihan olah tubuh adalah melakukan latihan dalam kondisi bugar, segar dan menyenangkan, di awali dengan meregangkan seluruh persendian dan otot -otot tubuh mulai dari bagian kepala sampai dengan bagian kaki. Menurut (Sumedi Santoso, 1993, hlm. 1). Tujuan olah tubuh adalah untuk melatih tubuh dan mempersiapkan organ-organ, otot-otot agar selalu siap dan dapat memberi daya tahan pada tubuh dalam melakukan gerak tari serta menambah kualitas gerak dalam menunjang peningkatan prestasi penari. Teknik dalam Latihan olah tubuh, yakni ; gerakan kepala, contohnya gerakan putaran ke kiri dan ke kanan, gerakan tangan, contohnya gerak satu-persatu jari tangan, gerak getar seluruh tangan, gerak kaki, contohnya gerak lipat kaki, gerak berjalan. Tubuh merupakan sebuah pondasi utama dalam tari. Tubuh manusia dibentuk berdasarkan tataan gerak tertentu, sehingga hasil tataan gerak dengan segala aspek estetika dan artistiknya disebut dengan tari (Hartati, 2016). Tubuh manusia merupakan modal awal seseorang untuk dapat mengungkapkan makna serta ekspresi

dari tarian yang dibawakan. Gerakan saat olah tubuh terdapat bagian-bagian tertentu dari tubuh manusia, yang dapat mendukung terbentuknya sebuah gerakan yang memiliki nilai estetis, seperti kepala, leher, jari, lengan atas, lengan bawah, torso, badan, kaki, tungkai atas, dan tungkai bawah.



Gambar 1. Diskusi Sebelum Melakukan (sumber: peneliti, 2023)

Olah tubuh dilakukan dalam tiga tahap: latihan pemanasan, latihan inti, latihan pendinginan dan pernafasan. Olah tubuh merupakan hal yang paling utama dalam pembelajaran tari agar terciptanya peningkatan kualitas gerak tari. Latihan ini meliputi pemanasan/persiapan, kelenturan tubuh, rasa siaga pengenalan sikap-sikap dasar tari dan pengenalan gerak-gerak dasar tari. Memberikan pelatihan materi olah tubuh sebelum menari kepada guru-guru di TK Aryandini merupakan suatu kepedulian para dosen untuk memberikan wawasan pengetahuan dan mengenalkan seni khususnya seni tari kepada anak-anak, bagaimana cara menata tari untuk hasil yang optimal berdasarkan unsur wiraga, wirahma dan wirasa yang diawali dengan olah tubuh dimulai dengan latihan pemanasan. latihan inti/tarian, latihan pendinginan dan pernafasan. Tarian yang diajarkan di TK Aryandini salah satunya adalah tari gembira dan tari payung geulis yang disesuaikan dengan usia anak. Kegiatan seni tari yang diawali dengan olah tubuh tersebut, dilakukan agar otot-otot tidak kaku untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran secara optimal sesuai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.



Gambar 2. Latihan Pemanasan bersama Pelatih, Pemanasan bersama Pelatih, Guru dan Siswa (sumber: peneliti, 2023)

Menurut (Indrayuda, 2008). Kemampuan maksimal seorang penari dalam melakukan olah tubuh dapat menentukan kualitas teknik tari yang ditampilkan. Sebuah tari akan dapat disajikan sesuai konsep garapan, salah satunya berhubungan dengan kematangan teknik tari. Apabila teknik tari tidak mumpuni, maka tari tidak akan dapat mengkomunikasikan konsep garapan kepada penonton. Inti dari permasalahan teknik adalah olah tubuh. Sebab itu, olah tubuh sangat berperan penting dalam menentukan teknik penari. Pendapat (Rahmida Setiawati, 2008). Penggunaan gerak tari adalah tubuh sebagai instrument atau alat, sedangkan gerak adalah media yang akan diolah. Pencapaian teknik perlu didahului persiapan tubuh yang kuat dan lentur yang dipergunakan dalam mengungkapkan, mengekspresikan dan menampilkan gerak yang diinginkan agar bisa tercapai dengan sempurna. Pendapat (Setianingsih, 2014) Untuk seorang penari, olah tubuh merupakan hal yang terpenting dalam menjaga kualitas gerak. Tubuh manusia adalah sebagai alat untuk mengekspresikan gerak dan juga mengekspresikan perasaan. Tujuan utama dari olah tubuh adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan diri sebagai alat, sehingga tubuh telah siap melakukan aktivitas gerak tari, dan sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik. Apabila olah tubuh dilakukan secara rutin sebelum melakukan proses menari, maka banyak sekali dampak positif yang didapatkan. Secara garis besar, olah tubuh lebih menekankan pendinginan, dan pernafasan (Widiasih, 2013). Olah tubuh merupakan sebuah kegiatan atau persiapan sebelum dilakukannya proses menari. Olah tubuh dilakukan dengan cara melakukan pemanasan untuk meregangkan otot-otot tubuh, melenturkan tubuh, dan menghindari cederanya anggota tubuh. Widiasih (2013). Mengemukakan bahwa olah tubuh adalah melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang dan nafas.



Gambar 3. Latihan Inti (Tari Gembira) Bersama (sumber: peneliti, 2023)



Gambar 4. Latihan Inti (Tari Payung Geulis) bersama Pelatih, Guru dan Siswa. Pelatih, Guru dan Siswa.
(sumber: peneliti, 2023)



Gambar 5. Latihan Pendinginan, pernafasan bersama pelatih, guru dan siswa

Sumber inspirasi gerak bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti; gerak bermain, gerak bekerja, alam flora, alam fauna, pengalaman empirik, rasa musikalitas, dan juga property. Selain itu menata tari juga ditimbulkan dari berbagai rangsang, yaitu sesuatu yang membangkitkan pikiran, atau mendorong kegiatan.

Rangsang tersebut antara lain; rangsang auditif, rangsang visual, rangsang kinestetik, rangsang idesional, dan rangsang peraba. Menurut Murgiyanto (1983) Sebagai seorang penari, harus menggunakan tubuhnya baik dalam berekspresi maupun dalam menghayati/merasakan apa yang terjadi disekelilingnya. Seperti halnya di TK Aryandini setelah adanya edukasi saat PKM kepada guru-guru TK, maka dilakukan sebelum kegiatan menari diadakan latihan pemanasan, latihan inti (Tari gembira dan tari Payung Geulis) dan di akhiri dengan latihan pendinginan dan pernafasan.

Pembelajaran seni tari untuk anak usia dini perlu dilatih sejak dini agar dapat meningkatkan perkembangan motorik anak, pembelajaran seni tari merupakan sebuah pembelajaran yang melibatkan berbagai kecerdasan serta dalam pembelajaran seni tari terdapat tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Anak tidak dituntut terampil menari karena bukan untuk menjadi penari, tetapi lebih kepada proses kreativitas dan merasakan pengalaman estetis melalui kegiatan berolah tari. Kusumastuti (2014).

Mengatakan bahwa tujuan yang paling utama dari pendidikan tari adalah membantu siswa untuk menemukan hubungan antara tubuhnya dengan seluruh eksistensinya sebagai manusia yang mengarah kepada pendewasaan. Tari merupakan sebuah media yang digunakan untuk mengembangkan sikap, pola pikir, dan motorik anak menuju ke arah kedewasaannya. Ketiga aspek tersebut termasuk ke dalam Taksonomi Bloom yang digagas oleh Masunah (2012) menyatakan bahwa: Aspek psikomotor dapat dicapai melalui kegiatan individu bergerak dalam upaya mengekspresikan imajinasi kreatifnya melalui tubuhnya. Aspek kognitif sering dipandang hanya dari sudut pengetahuan teoretis saja, padahal proses berfikir dalam mewujudkan gerak pun merupakan aspek kognitif. Aspek afektif dapat dilihat antara lain dari keberanian, inisiatif, kerjasama kelompok, dan tanggung jawab, dan aspek psikomotor diimplementasikan dalam gerak tari. Dari beberapa pendapat diatas pada intinya pembelajaran seni tari sebaiknya diawali dengan olah tubuh mulai dari latihan pemanasan, Latihan inti/ tari, latihan pendinginan, dan latihan pernafasan sehingga dalam melaksanakan tarian dapat dicapai secara optimal berdasarkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor untuk meningkatkan kualitas pembelajaran seni tari sesuai dengan perkembangan anak, selaras dengan unsur wiraga, wirasa, dan wirahma.

PENUTUP

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu tugas pokok bagi para dosen di perguruan tinggi, yang bertujuan untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat. Satu tuntutan yang harus dilakukan oleh setiap dosen, yaitu upaya mencerminkan adanya kepedulian terhadap permasalahan yang terjadi di masyarakat. Kegiatan PKM merupakan langkah nyata dalam menerapkan pengetahuan tentang seni dan keterampilan yang dimiliki oleh setiap pengajar.

Diharapkan guru sebagai mediator antara pelaksana PKM para dosen dengan anak-anak TK sebagai objek penerima keterampilan tari dapat berlangsung lebih praktis dan efektif, baik terhadap siswa maupun untuk guru. dengan menggunakan metode pengamatan terlibat. Kegiatan menari merupakan sebuah kegiatan yang sangat erat hubungannya dengan semua gerak anggota-anggota tubuh, tubuh adalah alatnya dan gerak sebagai medianya. Gerakan-gerakan tubuh yang dijadikan medianya mulai dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki. Gerakan tubuh tersebut harus dilatih secara rutin melalui latihan olah tubuh secara teratur, agar gerakan yang dihasilkan

dapat sesuai dengan tarian yang akan dibawakan. Olah tubuh dilakukan dalam tiga tahap : latihan pemanasan, latihan inti, latihan pendinginan, dan pernafasan. Olah tubuh merupakan hal yang paling utama dalam pembelajaran tari agar terciptanya peningkatan kualitas gerak tari. Latihan ini meliputi pemanasan / persiapan, kelenturan tubuh, rasa siaga pengenalan sikap- sikap dasar tari dan pengenalan gerak-gerak dasar tari. Memberikan pelatihan dengan tema olah tubuh untuk meningkatkan kualitas pembelajaran seni tari di TK Aryandini merupakan suatu kepedulian para dosen untuk memberikan wawasan pengetahuan dan mengenalkan seni khususnya seni tari kepada anak-anak dan para guru cara menata tari untuk hasil yang optimal.

Pada umumnya guru TK saat belajar menari jarang melakukan latihan pemanasan dan latihan pendinginan, dan pernafasan, tetapi langsung pada latihan inti/ tarian sehingga otot-otot menjadi kaku dan hasil tariannya kurang optimal, guru TK mempunyai kemampuan kesabaran dan ketelatenan yang lebih besar dalam menghadapi siswanya yang secara psikis masih kekanak-kanakan, seperti memiliki sifat manja, kolokan, belum mandiri, mudah menangis dan kebiasaan bermain menjadi bagian utama dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian guru yang mempunyai pengalaman terhadap mereka akan lebih mudah menguasai siswa yang karakteristiknya berbeda-beda, dan dengan adanya PKM dari dosen dapat menambah wawasan, melakukan pembiasaan olah tubuh sebelum menari untuk meningkatkan kualitas pembelajaran seni tari secara optimal sehingga selaras dengan unsur wiraga, wirahma dan wirasa berdasarkan tarian yang mengandung aspek kognitif, afektif dan psikomotor sesuai usia perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati (2016). *Keniscayaan olah tubuh Secara Anatomi Untuk menari . Jurnal pengkajian dan Penciptaan seni*, 12 (1) , 67-81.
- Indrayuda.(2008). *Fenomena Kontemporer dalam Karya Tari Mahasiswa Sendratasik dan STSI Padang Panjang*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Kusumastut, E. (2014). *Penerapan Model Pembelajaran Seni Tari Terpadu Pada Siswa Sekolah Dasar, Mimbar sekolah dasar*, I(1), 7-6
<http://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v1i1.858>.
- Masunah, J. (2012). *Tari Pendidikan Bandung: P4ST UPI*.

- Murgianto Sal. (1993). *Ketika Cahaya Merah (Sebuah kritik Tari)*. Jakarta: CV Deviri Gunan.
- Rahmida, Setiawati, dkk. (2008). *Seni Tari untuk Sekolah Menengah Kejuruan Jilid 1 dan 2*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sumedi, Santoso. (1993). *Prinsip-prinsip Olah Tubuh*. Surakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Setianingsih, Yuli. (2014) *Jurnal Seni tari . <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jst>*
- Wahyudi, A. V, Indra Gunawan (2020). *Olah Tubuh dan Olah Rasa Dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Perkembangan Karakter*. Vol 5 No. 2. 2503- 4626, 25528-3387.
- Widiasih, N. (2013). *Olah Tubuh 1*. Jakarta Direktorat Pembinaan SMK 2013.