

**PEMANASAN YOGA DALAM KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PADA PEMBELAJARAN TARI
KREASI DI SMP N 2 WAY TENONG**

(Jurnal Penelitian)

oleh

Lia Pratiwi (1313043020)

Pembimbing

**Agung Kurniawan, S.Sn., M.Sn
Riyan Hidayatullah, S.Pd., M.Pd**

Pembahas

Dr. I Wayan Mustika, M.Hum



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
JURUSAN PENDIDIKAN BAHASA DAN SENI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Pemanasan Yoga Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pembelajaran Tari Kreasi Di Smp N 2 Way Tenong

Lia Pratiwi

Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung,
Jln. Prof. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung 35145
Telp/Fax (0721) 704624

***Abstract :** This research discussed ratu bukit pesagi dance learning process in the extracurricular activities at SMP N 2 Way Tenong. This research used a theory from Peaget and Van Grasel that was constructivism theory with qualitative research that described the learning process and the benefit of yoga. The instruments of this research used observation, questionnaire and interviews. The data were collected by observation, interview and documentation. Data analysis was done by reducing the data, presenting the data and drawing conclusion. The result of this research showed that the implementation of the learning process have not administered optimally since one of the components of learning implementation that was learning planning was not done structurally in accordance with the provisions or the standard of the process of learning implementation.*

Penelitian ini mengkaji tentang proses pembelajaran tari *ratu bukit pesagi* dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMP N 2 Way Tenong. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan mendeskripsikan proses pembelajaran tari. Instrumen penelitian meliputi panduan observasi dan wawancara. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dengan melakukan reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan proses pembelajaran belum berjalan maksimal, karena dari komponen pelaksanaan pembelajaran tidak dilakukan perencanaan pembelajaran secara terstruktur sesuai dengan ketentuan atau standar proses pelaksanaan pembelajaran dan manfaat dari pemanasan yoga dapat dirasakan oleh siswa baik dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Ekstrakurikuler, Proses, Tari Kreasi.

A. PENDAHULUAN

Seperti latihan menari pada umumnya, sebelum memulai latihan menari terlebih dahulu melakukan pemanasan untuk melenturkan otot-otot tubuh. Namun pada kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP N 2 Way Tenong ini berbeda dengan pemanasan pada umumnya. Pemanasan yang dipilih yaitu pemanasan yoga. Yoga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih konsentrasi dan memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indra serta kelenturan tubuh. Yoga memiliki beberapa jenis dan banyak macam gerakan, dalam ekstrakurikuler tersebut gerakan yoga yang dipakai disesuaikan dengan kebutuhan tari yang dipelajari. Sehingga antara pemanasan dengan tarian akan menimbulkan hubungan satu sama lain. Yoga juga dapat melatih konsentrasi dalam kegiatan olahraga ataupun teater. Pemanasan yoga ini rutin dilakukan pada saat sebelum memulai latihan tari *ratu bukit pesagi*.

Guru mengajarkan beberapa tari yaitu *sigeh penguten*, *gending sriwijaya*, *bedana* dan tari keasi *ratu bukit pesagi*. Pada penelitian ini difokuskan pada tari kreasi *ratu bukit pesagi*, karena tarian ini adalah tarian baru yang diciptakan oleh guru tersebut dengan mengangkat cerita dari Gunung Pesagi yang berada di Lampung Barat. Guru memberikan pemanasan dengan yoga, Guru hanya membaca dari buku dan memahami serta melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam yoga untuk diterapkan kepada siswa. Guru menyatakan pemanasan yoga tepat untuk pembelajaran tari kreasi ini. Gerakan yoga untuk pemanasan yang dipakai sesuai dengan gerakan yoga sebenarnya tanpa ada perubahan gerak yoga.

Ratu bukit pesagi dengan pemanasan yoga yang dilakukan sebelum memulai latihan dan nantinya dapat menjadi referensi

pembelajaran tari yang mengaitkan pemanasan dengan pembelajaran tari. Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk meneliti proses dan manfaat dari pemanasan yoga terhadap tari kreasi *ratu bukit pesagi*.

Tari *ratu bukit pesagi* adalah tari yang menceritakan tentang Gunung Pesagi yang mana Gunung Pesagi ini adalah tempat pertama kali bermukimnya nenek moyang suku lampung yang menetap di kaki bukit Gunung Pesagi. Gunung Pesagi ini ditetapkan menjadi salah satu gunung yang keramat, ketika hendak mendaki Gunung Pesagi tidak bisa sembarangan mendaki, karena mendaki Gunung Pesagi ini tidak bisa tanpa juru kunci kemudian harus melakukan ritual-ritual.

Ditetapkan sebagai gunung keramat karena gunung ini memiliki berbagai penampakan benda-benda pusaka seperti keris, emas atau benda berharga lainnya. Seorang pendaki terpengaruh ketika melihat penampakan benda-benda tersebut maka perjalanan akan terhambat karena hati telah diliputi nafsu duniawi. Jika pendaki itu tidak menyadari kesalahannya maka tidak akan menemukan jalan keluar atau tersesat dan tidak akan pernah bisa kembali lagi. Gunung Pesagi ini dikuasai oleh seorang ratu. Setelah pendaki sadar ia harus sholat dan meminta petunjuk agar dapat keluar dari jalan hilang sukma. Sama halnya dengan menjalani kehidupan, harus dengan niat yang tulus tanpa ada keserakahan.

1. Rumusan Masalah

Bagaimana proses dari pemanasan yoga dalam tari kreasi *ratu bukit pesagi* di SMP N 2 Way Tenong dan Apa manfaat dari pemanasan yoga dalam tari kreasi *ratu bukit pesagi* di SMP N 2 Way Tenong.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan proses dan manfaat dari pemanasan yoga terhadap tari kreasi *ratu bukit pesagi*. Pemanasan dengan yoga yang mengaitkan gerak tari untuk melihat hasil menari dari tari kreasi *ratu bukit pesagi*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Way Tenong. Penelitian yaitu siswa kelas VIII dengan jumlah 20 siswa dengan kelas yang berbeda-beda Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif Data diperoleh (berupa kata-kata, gambar, perilaku) tidak dituangkan dalam bentuk bilangan atau angka statistik, melainkan tetap dalam bentuk kualitatif yang memiliki arti lebih kaya dari sekedar angka atau frekuensi (Margono, 2010: 41).. Instrumen penelitian ini menggunakan panduan observasi dan angket. Sumber data yang digunakan dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan Angket, observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini reduksi data, penyajian data menyimpulkan yaitu menyimpulkan data-data dari penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

	yoga	Tari
P 1	Siswa dengan inisial PA,AP,JD,VA, dan VM Belum	Pada pertemuan pertama siswa melakukan

	melakukan gerak yoga dengan maksimal	beberapa ragam gerak awal. Siswa melakukan gerak dengan cukup baik hanya saja konsentrasi yang kurang sehingga gerakan harus diulang beberapa kali
P 2	Siswa dengan inisial VA,CD. SA Kurang serius dalam melakukan gerak. Siswa dengan inisial SA,CD, RA Kurang maksimal dalam melakukan beberapa gerakan.	siswa melakukan penambahan gerak, ada beberapa siswa yang merasa kesulitan jika mengulang gerakan dari ragam gerak awal dalam tarian yang telah diajarkan pd pertemuan pertama.
P 3	Siswa dengan inisial PA dan DS kurang maksimal dalam melakukan beberapa gerakan	Siswa melanjutkan ragam gerak tari. Siswa melakukan latihan menggunakan musik akan tetapi tidak sampai akhir.
P 4	Siswa dengan inisial CD dan SR kurang maksimal dalam melakukan beberapa gerakan	Beberapa siswa merasa kesulitan melakukan salah satu ragam gerak tambahan guru memisahkan siswa yang

		merasa sulit melakukan gerak dan diajarkan secara gerak bertahap
P 5	Siswa dengan inisial RA,MW,PA dan DS. Kurang maksimal dalam melakukan beberapa gerakan	Ragam gerak yang dipelajari telah selesai, siswa hanya melakukan pengulangan gerak dari awal sampai akhir menggunakan hitungan dan musik bagian awal.
P 6	Siswa melakukan gerak dengan cukup baik hanya saja Secara keseluruhan posisi kaki kurang maksimal dan siswa kurang tenang dalam melakukan gerak.	Siswa bergerak dengan cukup baik, akan tetapi salah satu siswa seringkali tertinggal saat melakukan gerak jika menggunakan musik.
P 7	Siswa melakukan gerakan sudah baik seperti gerakan yoga sebenarnya hanya saja siswa masih kurang serius dalam melakukan gerak.	Siswa melakukan gerak sudah menggunakan musik dari awal hingga akhir.
P 8	Secara keseluruhan siswa sudah melakukan	Siswa telah melakukan gerak selaras dengan

	gerakan dengan benar.	musik.
--	-----------------------	--------

Tabel. 1. Pertemuan pertama sampai dengan delapan.

Penelitian dilakukan di SMP N 2 Way Tenong selama 8 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan guru selalu melakukan pemanasan yoga terlebih dahulu. Gerak yang digunakan dalam pemanasan yaitu *tadasana, trikonasana, vraksasana, virabhadrasana 1, virabhadrasana 2, ustrasana, sarpasana, padmasana, savasana*. Setelah itu guru memberikan pembelajaran tari *ratu bukit pesagi* guru mengarahkan kepada siswa yang sebelumnya telah mempelajari tari *ratu bukit pesagi* untuk mengajarkan kepada siswa lain dan guru hanya mengawasi.

Setelah kegiatan ekstrakurikuler selesai siswa kembali berkumpul di halaman depan kelas. Guru mengevaluasi kembali kegiatan latihan. Setiap kelompok mempresentasikan hasil latihan, dan guru mengoreksi gerakan siswa untuk diperbaiki jika ada gerakan yang kurang.

Berikut kriteria manfaat yoga berdasarkan hasil angket dan deskripsi hasil angket berdasarkan masing-masing siswa.

Nilai	Frekuensi	Persentase	kriteria
100 – 95	8	40%	baik
94- 89	10	50%	cukup
< 88	2	10%	kurang

Tabel. 2. Hasil angket siswa

Melihat manfaat pemanasan yoga dalam pembelajaran tari siswa diberikan angket dengan hasil beberapa manfaat yang dirasakan oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari dengan melakukan pemanasan yoga dapat merangsang daya ingat dan kekuatan fisik siswa. beberapa manfaat yang dirasakan siswa dalam melakukan pemanasan yoga

yaitu lebih luwes dalam melakukan gerakan yoga ataupun tari, lebih mudah ketika mengikuti gerakan tari yang diberikan, lebih fokus dan konsentrasi saat latihan. Lebih mudah mengatur nafas, mengurangi rasa pegal atau nyeri setelah latihan menari, lebih mudah untuk menghafal gerak, tidak mudah lelah saat latihan, serta lebih percaya diri. Yoga juga memiliki peranan penting bagi setiap orang yang melakukan yoga. Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Kinasih (2010), banyak orang yang mengikuti yoga, memiliki banyak alasan yang diantaranya untuk mendapatkan ketenangan, menguatkan tulang, dan menyembuhkan penyakit. Latihan yoga juga memiliki pengaruh terhadap seluruh tubuh. Saat melakukan asana atau pernapasan dengan ditunjang pernafasan dan latihan meditasi, tubuh mengalami proses detoksifikasi atau pembuangan racun atau zat-zat yang tidak bermanfaat bagi tubuh (Widyantoro dalam Kinasih, 2010), serta bagian Otot, tulang di seluruh menjadi lebih kuat dan lentur (Stiles dalam Kinasih, 2010). Manfaat Mental latihan Yoga dapat memberi pengaruh positif yaitu a) Ketenangan pikiran dan mental, b) Mengurangi stres, Yoga memiliki manfaat mengurangi stres. c) Kesiagaan tubuh, (Gunarta, 2017). Pelatihan mental dengan yoga membantu siswa untuk lebih percaya diri dan berani dalam melakukan sesuatu yang positif, baik dalam sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

2. Pembahasan

Pada kegiatan ekstrakurikuler siswa diajarkan untuk menari tari ratu bukit pesagi, dalam prosesnya siswa melakukan usaha untuk berlatih dan belajar tentang gerak-gerak yang diajarkan. Tahapan belajar siswa tergantung pada fase-fase belajar, salah satu tahapnya adalah yang dikemukakan oleh Witting dalam Jihad dan Haris (2013: 1)

1. Tahap *acquisition*, yaitu tahap perolehan informasi

2. Tahap *storage*, yaitu tahap penyimpanan informasi

3. Tahap *retrieval*, yaitu tahap pendekatan kembali informasi.

Ketiga tahapan tersebut merupakan bagian dari proses pembelajaran yang dilakukan sebagai tahapan dari proses belajar siswa

Peaget dalam Dirman dan Juarsih (2014:30) bahwa pengetahuan merupakan ciptaan manusia yang dikonstruksikan dari pengalamannya, proses pembentukan berjalan terus menerus dan setiap kali terjadi rekonstruksi karena adanya pemahaman baru. Ketika siswa mengulang-ulang gerak saat latihan akan membantu penyimpanan informasi dan terjadi rekonstruksi terhadap pemahaman atau informasi sebelumnya sehingga siswa dapat menghafal seluruh gerakan tari meskipun dalam proses pembelajaran yang cukup lama.

Menurut Van Glaserfeld dalam Dirman dan Juarsih (2014:32) mengemukakan bahwa ada beberapa kemampuan yang diperlukan dalam proses mengkonstruksi pengetahuan yaitu kemampuan mengingat dan mengungkap kembali pengalaman, kemampuan membandingkan dan mengambil keputusan mengenai persamaan dan perbedaan suatu hal, kemampuan untuk lebih menyukai suatu pengalaman yang satu daripada yang lain. Beberapa kemampuan tersebut mengiringi proses pembentukan pengetahuan dalam diri siswa ketika menerima pemahaman yang baru.

Diatur dalam Permendiknas No 41 Tahun 2007 dalam Majid (2015: 38), bahwa proses pembelajaran meliputi perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran untuk terlaksananya proses pembelajaran yang efektif dan efisien. kegiatan ekstrakurikuler termasuk dalam proses pembelajaran diluar jam belajar

aktif di sekolah. Di SMP N 2 Way Tenong kegiatan ekstrakurikuler tidak memiliki perencanaan pembelajaran yang terstruktur seperti silabus dan RRP sebagaimana yang disebutkan Permendiknas No 41 Tahun 2007. Kegiatan langsung tertuju pada tahap pelaksanaan pembelajaran penilaian terhadap kegiatan tersebut. Selain itu pengawasan proses kegiatan ekstrakurikuler dilakukan oleh kepala sekolah.

- Pendahuluan guru membuka kegiatan dengan berdoa, melakukan pemanasan, mengulas kembali materi sebelumnya atau gerakan sebelumnya.
- Kegiatan inti meliputi
- Eksplorasi guru memberikan gerak baru kepada siswa.
- Elaborasi pada kegiatan elaborasi siswa melakukan latihan berulang ulang dari gerakan baru. pada pertemuan ketiga sampai dengan delapan pembelajaran dilakukan dengan musik tarian dan siswa mempelajari gerakan dari siswa lain yang telah mempelajari tari *ratu bukit pesagi*.
- Konfirmasi guru memberikan pengarahan kepada siswa yang merasa kesulitan dalam melakukan gerak.
- Penutup pada kegiatan penutup guru mengumpulkan siswa lalu melakukan tarian yang telah dipelajari dari awal sampai akhir. Kegiatan penutup dilakukan oleh guru sebagai umpan balik untuk mengukur proses pembelajaran yang diterapkan.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, pemanasan yoga dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler tari *ratu bukit pesagi* dapat dikatakan cukup,

dilihat dari proses pembelajaran tari yang dilakukan oleh guru setiap pertemuan. Manfaat pemanasan yoga diantaranya memberikan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi, membentuk percaya diri dan sebagainya. Beberapa komponen proses pelaksanaan pembelajaran belum terlaksana, seperti perencanaan pembelajaran tidak berjalan sesuai dengan ketentuan atau standar pelaksanaan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirman dan Juarsih. 2014. *Teori Belajar Dan Prinsip-Prinsip Pembelajaran Yang Mendidik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Islafatun, Nor. 2014. *The Magic Movements Of Yoga*. Yogyakarta: Trans Idea Publishing.
- Jihad dan Haris, 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta : Multi Pressindo.
- Majid, Abdul. 2015. *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT Rmaja Rosdakarya
- Margono, S, 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kinasih, Arum Sukma. 2010. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Yogyakarta: Jurnal Psikologi. Vol.18, No.1, 2010: 1-12. ISSN: 0854-7108.
- Gunarta, I Ketut. 2017. *Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta*. Denpasar : Jurnal Penjaminan Mutu. Vol.3, No.2,2017. ISSN: 2407-912X.

