



**PEMANFAATAN MEDIA FITNES SEBAGAI VARIASI METODIK DALAM
PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN OLAH TUBUH**

***UTILIZATION OF FITNESS MEDIA AS A METHODIC VARIATION IN THE
DEVELOPMENT OF BODY EXERCISE LEARNING***

Rinto Widyarto¹, Ni Wayan Mudiasih², Ni Wayan Iriani³

Program Studi Pendidikan Sendratasik, Fakultas Seni Pertunjukan, ISI Denpasar

Email. rintowidyarto66@gmail.com, wyn.mudiasih@gmail.com, wayaniriani@gmail.com

Abstrak: Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, FSP-ISI Denpasar berupaya mengembangkan pembelajaran yang unggul dan berkualitas. Mata kuliah olah tubuh, salah satu kajian metode pengembangan yang memerlukan latihan gerak tubuh dengan pola gerak yang bersifat bebas. Pelatihan olah tubuh untuk meningkatkan kelenturan tubuh, memaksimalkan jarak jangkauan persendian, menanamkan rasa estetika dan sensitifitas gerak, dan juga menambah kekuatan bagi peningkatan stamina tubuh. Tujuan penelitian ini menghasilkan “produk teknik gerak” dalam pembelajaran olah tubuh dengan variasi metodik melalui media *fitness*. Variasi metodik disesuaikan dengan potensi dan media *fitness* agar pembelajaran lebih fungsional dan dikembangkan secara berkelanjutan. Fokus kajian pada pemilihan teknik gerak atraksi dan yoga dengan memanfaatkan *fitness*, selanjutnya dilakukan penulisan istilah gerak olah tubuh, serta langkah pengimplementasiannya. Penelitian ini dengan pendekatan kualitatif, yang lebih menekankan pada “metode variatif”. Metode pengumpulan data melalui observasi partisipasi, wawancara, dan pelatihan yang terfokus pada mahasiswa. Hasil penelitian ini berupa deskripsi gerak menjadi bahan terapan dasar pada mata kuliah olah tubuh dan praktek tari seperti gerak jalan itik, bebek, omang-omang, merayap jalan cicak, komodo (biawak). Jenis gerakan berputar, jinjit berputar, sila berputar, gangsing, meroda, guling batu, gerakan *roll* dan *back roll*.

Kata Kunci: Pembelajaran, olah tubuh, metodik, dan *fitness*

Abstract: The Performing Arts Education Study Program, FSP-ISI Denpasar strives to develop superior and quality learning. Physical exercise course, one of the studies of development methods that requires exercise in body movements with free movement patterns. Exercise training to increase flexibility, maximize range of joints, instill aesthetic sense and sensitivity to movement, and also increase strength for increased stamina. The purpose of this research is to produce "movement technique products" in learning body sports with methodical variations through fitness media. Methodic variations are adjusted to the potential and fitness media so that learning is more functional and developed in a sustainable manner. The focus of the study is on choosing techniques for attraction motion and yoga by utilizing fitness, then writing the terms of body movements, and the steps for their implementation. This research uses a qualitative approach, which emphasizes more on "varied methods". Methods of data collection through participatory observation, interviews, and training focused on students. The results of this study are in the form of a description of motion as a basic applied material in the subject of bodybuilding and dance practices such as gaiting ducks, ducks, omang-omang, lizard crawling, komodo (lizard). Types of rotating movements, tiptoe rotating, please turn, gangsing, wheeling, stone rolling, roll motion and back roll.

Keywords: Learning, physical exercise, method, and fitness.

Cara Sitasi: Widyarto, Rinto., Mudiasih, Ni Wayan., & Iriani, Ni Wayan. (2021). Pemanfaatan Media Fitnes Sebagai Variasi Metodik Dalam Pengembangan Pembelajaran Olah Tubuh. *Tandik : Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 1(1), 38-47. <https://doi.org/10.33654/tdk.v1i1.1234>

Pendahuluan

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 berdasarkan 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. Belajar sebagai proses perubahan perilaku yang relatif permanen dari sebuah pengalaman dan belajar yang memungkinkan seseorang mendapat perubahan dalam perilakunya, pengorganisasian cara berpikir dan berbuat atau menemukan cara baru dalam bertingkah laku guna menemukan konsep baru dari informasi yang diperolehnya (Tandon, 1993:20).

Latihan olah tubuh dengan melakukan gerakan-gerakan tubuh dalam pemilihan gerakan berpola pada gerak yang bersifat bebas. Bertujuan untuk meningkatkan kelenturan atau fleksibilitas tubuh, di samping memaksimalkan jarak jangkauan persendian, menanamkan rasa estetika dan sensitifitas gerak, juga untuk menambah kekuatan serta meningkatkan stamina tubuh.

Memperhatikan proses pembelajaran secara umum tidak cukup hanya mengandalkan metode saja, baik metode ceramah maupun metode demonstrasi, namun harus diupayakan dengan memanfaatkan salah satu media *fitness*. Media ini termasuk 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 pada kegiatan lainnya, akibatnya kompetensi yang dihasilkan menjadi canggung dan kurang percaya diri. Dengan demikian sangat beralasan bahwa mata kuliah olah tubuh menjadi media pengolahan tubuh yang kurang maksimal. Kondisi ini juga mempengaruhi idealisme untuk mencoba memanfaatkan media *fitness* dalam berolah tubuh yang selama ini belum pernah dilakukan dalam mata kuliah ini. 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 ini diperlukan suatu cara pembelajaran baru dengan memanfaatkan media *fitness* agar mahasiswa mampu belajar berolah gerak secara efektif dan berhasil guna. Dengan harapan sistem pendidikan nasional mampu dilakukan secara mandiri, sehingga pembentukan tubuh dapat kondusif dan memuaskan mahasiswa.

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).

Pemanfaatan Media Fitness Sebagai Variasi Metodik Dalam Pengembangan Pembelajaran Olah Tubuh

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 bila alat-alat *fitness* dimanfaatkan 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 mampu dibuat lentur dan memiliki kekuatan otot dengan baik. Hal tersebut sedapat mungkin dicapai dengan pemanfaatan media *fitness* secara teratur dan terarah. Adapun bagian-bagian tubuh yang perlu dilatih:

1. Kepala, tubuh bagian atas yang dapat digerakkan ke arah depan, belakang, ke samping kanan, dan kiri kemudian memutar.
2. Badan, tubuh bagian tengah yaitu dari bahu sampai pinggang yang dapat digerakkan ke depan, ke belakang, ke samping, dan memutar sesuai dengan kebutuhan.
3. Kaki, tubuh bagian bawah yang banyak bisa digerakkan berbagai arah.

Ketiga bagian tubuh ini akan terangkum menjadi satu kesatuan yang 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 mahasiswa 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 teoritis yang dikuasainya secara formal. Kajian pengembangan pembelajaran Olah Tubuh ini 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 20 menit. Pengembangan gerakanya diantaranya teknik kaki yang 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 kreativitas berupa teknik pengembangan gerak baru yang bermutu. Pembelajaran Olah tubuh dalam wujud perpaduan antara teknik gerak

Pemanfaatan Media Fitnes Sebagai Variasi Metodik Dalam Pengembangan Pembelajaran Olah Tubuh

atraksi dan yoga adalah salah satu teknik gerak yang dapat dikembangkan dan menjadikan daya tarik mahasiswa untuk berolah tubuh. Melalui pengembangan teknik gerak ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan diri untuk berkreaitivitas, mampu menciptakan karya-karya seni memiliki inovasi baru yang bermutu. Selanjutnya diharapkan melalui pembelajaran ini kelemahan-kelemahan mahasiswa yang ada agar dapat ditekan sekecil mungkin. Metode pembelajaran secara variatif ini agar mampu menciptakan suasana belajar mahasiswa yang lebih kondusif. Sasaran kegiatan penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Seni Pertunjukan yang hasilnya diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif dalam hal:

- 1) 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. Pada kalangan dosen akan lebih berkeinginan untuk mengembangkan ilmu dan keterampilannya, sehingga materi yang disajikan mampu berhasil guna, dan sangat relevan dengan kondisi di luar kampus yaitu masyarakat.
- 2) 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 sistem perkuliahannya yang bersifat vertikal, horizontal artinya antara dosen dan mahasiswa ikut berperan sehingga kesulitan akan dapat diminimalkan.

- 3) Metode pembelajaran ini dapat dijadikan pedoman di dalam mata kuliah Olah Tubuh yang pada dasarnya selalu menitikberatkan olahan untuk pembentukan tubuh yang imbang, kuat dan lentur, dapat meningkatkan kemampuan dan mengembangkan intelektual, penguasaan teknik gerak dalam pembelajaran Olah tubuh.
- 4) Mempertebal rasa percaya diri dalam pembelajaran olah tubuh terhadap teknik-teknik gerak pengembangan yang harus dikuasai secara metodik.
- 5) Membentuk pribadi melalui penanaman rasa indah dalam usaha menemukan jati diri, sehingga menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur dan berkreaitif.
- 6) Menumbuhkan rasa percaya diri, memiliki pengetahuan dan keterampilan, memiliki sikap profesional serta memiliki kepekaan estetis.
- 7) Meningkatkan apresiasi dan wawasan terhadap hakekat berolah tubuh khususnya Mahasiswa Pendidikan Seni Pertunjukan, Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar.

Hasil yang ditargetkan berupa ‘produk teknik gerak’ berupa pengembangan baru yang dijadikan sebagai modal utama dalam menerapkan metode pembelajaran inovatif pada program studi Pendidikan Seni Pertunjukan di Fakultas Seni Pertunjukan ISI Denpasar. Metode pembelajaran inovatif yang dihasilkan atas potensi pemanfaatan media *fitness* yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Hasil produk teknik pengembangan gerak sesuai dengan potensi dan media yang tersedia dapat tercapai sesuai tujuan penelitian. Untuk itu tahapan penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: 1) mengidentifikasi konsep dan pemilihan materi,

- 2) implementasikan dengan penuangan materi,
- 3) Pemanfaatan dan evaluasi produk.

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

Metode Penelitian

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

Mengingat penelitian ini untuk menghasilkan produk gerak, maka langkah pertama yang dilakukan adalah menentukan informan kunci yang dijadikan narasumber, dengan kriteria bahwa adalah Mahasiswa. Mahasiswa 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.

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 pe-merian (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, dalam 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 ber-bagai 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 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 di-tangani, 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. Sedangkan penyempurnaannya dilakukan dengan implementasi rancang bangun produk teknik gerak itu kepada para Mahasiswa lainnya.

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 digunakan, 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, penggunaan media *fitness*. Pada tahun kedua, hasil penelitian tahun pertama diimplementasikan dengan penguasaan materi di ruangan terbuka (alam) dan di ruangan tertutup (gedung). Pada tahun ketiga, adalah mewujudkan ‘produk teknik gerak’ berupa peragaanyang dilakukan di gedung tertutup (*Natya Mandala*), dan dilanjutkan dengan uji coba produk.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Produk teknik gerak yang diwujudkan melalui penelitian ini bermanfaat dalam menguatkan kreativitas mahasiswa pada saat

Pemanfaatan Media Fitnes Sebagai Variasi Metodik Dalam Pengembangan Pembelajaran Olah Tubuh

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 komposisi. Hal ini menjadi wujud model teknik gerak atraksi yang diminati, dan bermanfaat secara berkelanjutan. Produk teknik gerak pengembangan ini mengandung konfigurasi nilai estetik gerak sebagai sumber teknik gerak pada mata kuliah koreografi. Hal ini menjadi potensi penting dalam membangun kreativitas mahasiswa sebagai pendukungnya. Melalui konfigurasi nilai estetik seni yang terdapat pada produk gerakan olah tubuh pengembangan ini, mampu menguatkan karakter mahasiswa tetap berpijak pada nilai-nilai estetik gerak. Dengan demikian Media *Fitness* dapat menjadi alternatif sebagai variasi metode pembelajarannya.

Olah tubuh dasar berbagai jenis gerakan formula, seperti teknik gerak berjalan, berputar, meloncat, 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.

Penguasaan kreativitas mahasiswa diberikan beberapa metode bagi mahasiswa dengan memperlihatkan kemampuan

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

Metode dalam berolah tubuh meliputi:

1. Metode Ceramah

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

2. 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 lainnya.

3. Metode Imitatif

Metode ini masih dinilai efektif, dengan jumlah gerak yang cukup banyak kemudian dikelompokkan dan pengelompokannya akan dapat lebih mudah mengadakan evaluasi setiap individu dapat dipantau secara menyeluruh.

4. 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 menggunakan media bantu berupa alat-alat *fitness*. Hal ini dipandang penting untuk membantu memudahkan di dalam proses pembelajaran secara mandiri.

Pemanfaatan Media Fitnes Sebagai Variasi Metodik Dalam Pengembangan Pembelajaran Olah Tubuh

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 ter-sebut adalah: Gerakan merayap, Gerakan *Roll* dan *Back-roll*, Gerakan Kalajengking, Gerak-an Jalan Omang-Omang, Gerakan Sila Berputar, Gerakan Jalan Bebek, Gerakan Trecet, Gerakan Jungkat-Jungkit, Gerakan Kayang, Gerakan Bungkuk Kaki Lurus, Gerakan Me-ngintip (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 Ka-yang, Gerakan Buka Tutup, Gerakan Trecet, Gerakan Tekuk Lurus, Gerakan Kalajeng-king, Gerakan baling-baling Bawah, Gerakan Putaran Penuh Bawah, Gerakan Merayap Ja-lan 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 sebagai mata kuliah yang membahas tentang gerakan akroyoga dan gerak atraksi dengan berpasangan, bertiga, dan berempat serta mampu mendemonstrasikan peniruan dan pengembangan gerak manusiada 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 manu-sia 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 Seni Pertunjukan dan Tari untuk mendukung capaian pembelajaran lulusan dalam memahami mulai dari gerak akroyoga dan atraksinya.

1 Media Fitnes

Media Fitnes sebagai media untuk mengimplementasikan kegiatan penelitian ini, perlu menyewa media *fitness* demi berhasilnya wujud produk teknik gerak pengembangan dengan memanfaatkan media *fitness* 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

Pemanfaatan Media Fitnes Sebagai Variasi Metodik Dalam Pengembangan Pembelajaran Olah Tubuh

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 membentuk otot-otot punggung.

Alat-alat *fitness* yang digunakan untuk membentuk tubuh dan membantu melatih untuk menghasilkan kelenturan otot agar dapat melakukan gerakan dengan baik dan sempurna dapat dijelaskan 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 dan dimanfaatkan untuk meningkatkan stamina tubuh

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 digunakan untuk latihan *leg press* dan membentuk otot paha dan betis. Dengan menggunakan alat ini kita dapat menambahkan tingkat kesulitan latihan *leg press* dengan menambahkan beban ke alat ini.

e. *Dumbbell*

Dumbbell adalah alat fitnes 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 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 *Latissimus Dorsi*, Otot *Teres Major*, Otot *Erector Spinae*. Dengan latihan yang benar, maka postur tubuh, punggung lebih bidang sementara pinggang lebih ramping.



Gambar 1. Mahasiswa praktek menggunakan alat *fitness* dan mahasiswa mencoba gerakan gaya melayang

Simpulan dan Saran

Simpulan

Pembelajaran olah tubuh melalui variasi metodik dengan memanfaatkan media *fitness* merupakan pengembangan metode pada mahasiswa program studi pendidikan Seni Pertunjukan 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 penggunaan media *fitness*. Hal ini agar pembelajaran yang dilakukan lebih menarik dan bermanfaat /fungsional. Metode inipun dapat dikembangkan lagi secara berkelanjutan. Metode penelitian dengan pendekatan kualitatif, lebih menekankan pada ”metode variatif.” Penggunaan metode observasi partisipasi dan wawancara, termasuk melaksanakan pelatihan yang terfokus pada mahasiswa Pendidikan Seni Pertunjukan dan jurusan tari. Dengan latihan yang benar dan tepat, postur tubuh, punggung lebih bidang sementara pinggang lebih ramping.

Saran

Diharapkan para mahasiswa mampu memanfaatkan dan menggunakan alat *fitness* dengan baik dan benar, agar nantinya betul-betul pembentukan tubuh, kelenturan, stamina

dapat terjaga dengan baik, sehingga berperan sebagai penari mampu melakukan perannya dengan baik sesuai dengan kemampuan fisik yang telah dibentuknya.

Daftar Pustaka

- 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.