

Pelatihan Olah Tubuh Meningkatkan Keterampilan Psikomotorik Siswa: Studi Kasus MTS Masmur Pekanbaru

Evadila*¹, Fatia Kurniati², M. Iqbal Pranata³, Rini Sanita Wagiana Sari⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Islam Riau

*Corresponding authors e-mail : evadila@edu.uir.ac.id

Submitted : 25 Oktober 2024

Accepted: 31 Oktober 2024

DOI: <https://doi.org/10.31849/fleksibel.v5i2.23643>

Abstrak

MTS Masmur Pekanbaru, mitra pelatihan, menghadapi tantangan dalam mempersiapkan siswa secara fisik dalam berlatih menari karena kurangnya pengetahuan dan pelatihan olah tubuh sebelumnya. Menghadapi hal ini, tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau menyelenggarakan program pelatihan olah tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menari dan kecerdasan psikomotorik siswa. Program ini berfokus pada wiraga, wirasa, dan wirama, yang meliputi sesi teori, demonstrasi gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan pelaksanaan gerakan tubuh siswa, serta pengembangan keterampilan secara keseluruhan. Untuk meningkatkan program-program di masa depan, disarankan untuk menyertakan sesi tindak lanjut yang berkelanjutan, yang akan membantu para peserta untuk mempertahankan dan terus meningkatkan kemampuan fisik mereka dalam latihan menari.

Kata kunci : Olah Tubuh, Pelatihan Tari, Psikomotorik, Seni Tari, Siswa MTS

Abstract

MTS Masmur Pekanbaru, the training partner, faced challenges preparing students for dance practice due to a lack of previous training. In response, the community service team from the Performing Arts Education Study Programme, Faculty of Teacher Training and Education, Riau Islamic University, organised a physical training programme aimed at improving students' dance skills and psychomotor intelligence. The programme focused on wiraga, wirasa and wirama and included theory sessions, warm-up movement demonstrations, core exercises and a cool-down. The results showed a significant improvement in students' understanding and execution of body movements, as well as overall skill development. In order to improve future programmes, it is recommended that ongoing follow-up sessions are included to help participants maintain and continuously improve their physical skills in dance practice.

Keywords : Body Exercise, Dance Training, Psychomotor, Dance Art, MTS Students

1. Pendahuluan

Seni tari dalam mata pelajaran seni budaya menitikberatkan pada pengembangan kemampuan praktik. Hal tersebut dalam pelaksanaannya, diperlukan persiapan fisik untuk menunjang penampilan siswa dalam pementasan tari. Teknik olah tubuh menjadi instrumen penting dalam mempersiapkan fisik penari, karena melatih kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, fungsi dari latihan fisik atau olah tubuh, adalah untuk mempersiapkan tubuh yang belum siap menjadi siap untuk melakukan aktivitas menari (Bisri, 2001; Juwita et al., 2020; Martini, 2023; Setianingsih, 2014; Tiyas & Sumaryadi, 2023). Teknik olah tubuh juga berfungsi untuk mengembangkan tiga aspek penting dalam menari, yaitu wiraga (gerakan fisik), wirasa (penghayatan emosi), dan wirama (kesesuaian gerak dengan irama) (Sarjiwo, 2020). Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pelatihan olah tubuh kepada siswa-siswi MTS Masmur Pekanbaru supaya peserta didik lebih siap dalam melakukan kegiatan praktik tari secara optimal.

Teknik olah tubuh merupakan serangkaian gerak sistematis dengan melibatkan seluruh bagian tubuh, terutama bagian torso, guna meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan fisik. Olah tubuh pada penari ialah aktivitas mengontrol tubuh secara terarah agar tubuh siap untuk digunakan dalam berbagai gerakan tari (Santoso, 1986). Latihan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa dari keadaan normal ke keadaan lentur dan siap untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan dalam menari. Selain itu, olah tubuh ini melibatkan penggabungan jiwa dan raga dalam satu kesatuan yang sangat penting bagi penampilan seorang penari (Bisri, 2001). Berkaitan dengan betapa pentingnya integrasi tubuh dan jiwa, Wahyudi dan Gunawan juga menekankan perlunya keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis untuk mengoptimalkan proses menari dan meningkatkan pengembangan karakter (Wahyudi & Gunawan, 2020).

Penerapan olah tubuh dengan menekankan pada keterpaduan tubuh dan penjiwaan ini sangat penting dalam latihan tari, karena di dalamnya memuat tiga aspek utama dalam penilaian tari: wiraga, wirasa, dan wirama. Wiraga adalah kemampuan psikomotorik dalam melaksanakan gerak, wirasa adalah kemampuan emosional dalam mengekspresikan jiwa tarian, dan wirama adalah kemampuan menyesuaikan gerak dengan irama musik (Murgianto, 1983). Berangkat dari hal tersebut, Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan Universitas Islam Riau menyelenggarakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berbentuk pelatihan olah tubuh bagi siswa-siswi MTS Masmur Pekanbaru. Program ini dirancang dengan tujuan untuk membekali siswa-siswi penguasaan teknik olah tubuh dengan baik, agar dapat meningkatkan kemampuan wiraga, wirasa, dan wirama dalam praktik tari.

2. Metode

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini berlangsung pada ruang kelas 9.2 di MTS Masmur, Pekanbaru. MTS Masmur berlokasi di Jalan Soekarno-Hatta No.15, Kelurahan Sidomulyo Bar, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28124, berjarak $\pm$ 5,7 km dari Universitas Islam Riau, dan diperkirakan waktu tempuh $\pm$ 11 menit menggunakan kendaraan beroda empat. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, 5 Januari 2022.

Program pengabdian masyarakat Pelatihan Olah Tubuh kepada Siswa-Siswi MTS Masmur ini melibatkan empat tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan, simulasi, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi wawancara dan observasi untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa-siswi MTS Masmur terkait pelatihan olah tubuh. Tahap pelaksanaan kegiatan melibatkan metode pelatihan seperti ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Ceramah digunakan untuk memberikan penjelasan

secara teoritis tentang olah tubuh (Gambar 1). Metode ceramah merupakan penyampaian materi oleh instruktur kepada siswa secara lisan (Khakimah et al., 2024). Pelatihan ini, menggabungkan pendekatan teoritis dan praktik yang diintegrasikan agar para siswa memahami secara komprehensif pentingnya pengendalian tubuh dalam konteks seni dan pendidikan tubuh. Menggunakan pendekatan ini, peserta didik tidak saja diberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan keterampilan motorik yang diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan tari. Komponen penting lainnya dalam mengikuti kelas tari yaitu meningkatkan kesadaran tubuh dan relasi antara jiwa dan raga (Mainwaring & Krasnow, 2010). Gambar 1 ini diambil saat instruktur turan berlangsung, menunjukkan suasana kelas, di saat para siswa mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur. Siswa secara aktif menyimak, sekaligus menunjukkan partisipasi dalam proses pembelajaran. Selama sesi berlangsung, pemaparan teori disampaikan melalui metode ceramah, sedangkan materi olah tubuh diperagakan oleh instruktur guna memperjelas teknik gerakan yang diberikan. Olah tubuh ini bermanfaat melatih kemampuan motorik kasar dan halus siswa, termasuk koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelenturan.



Gambar 1 Metode Ceramah pada Pelatihan Olah Tubuh di MTS Masmur Pekanbaru

Metode demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan gerakan olah tubuh secara langsung dan mengajarkan keterampilan praktis kepada siswa. Metode demonstrasi sangat tepat untuk mengajarkan gerakan dan peragaan, yang mengharuskan instruktur memiliki keterampilan demonstrasi tingkat tinggi (Zulfahmi et al., 2018). Penggunaan metode demonstrasi bukan saja efektif dalam melatih keterampilan motorik, namun juga membantu siswa mempelajari dan mengimitasi gerakan secara akurat melalui pengamatan langsung, sehingga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran praktik secara keseluruhan (Darvita, 2022; Fitriyanti et al., 2015). Sesi tanya jawab digunakan untuk meninjau pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Tahap simulasi melibatkan latihan olah tubuh yang mensimulasikan latihan menari yang sebenarnya. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan program. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas latihan olah tubuh dalam pembelajaran Seni Budaya di MTS Masmur.

3. Hasil dan Pembahasan

Program pelatihan olah tubuh ini dilakukan di MTS Masmur, melibatkan 27 siswa dari kelas 9.2. Program ini dimulai dengan sesi pembukaan yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang hangat dan ramah bagi para peserta. Instruktur memulai sesi dengan menyapa semua orang dan memperkenalkan diri. Instruktur juga melakukan penilaian singkat untuk mengukur pemahaman awal dan pengetahuan dasar para siswa tentang olah tubuh. Yang mengejutkan, ternyata tidak ada satupun peserta yang memiliki pengetahuan dasar tentang hal itu.

Tahap selanjutnya dari program ini adalah presentasi materi latihan olah tubuh oleh tim PKM. Tim PKM memperagakan beragam teknik gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Selanjutnya, setiap gerakan dipraktekkan secara langsung oleh para peserta. Materi latihan yang diberikan difokuskan pada pengajaran teknik olah tubuh dasar untuk meningkatkan kemampuan psikomotorik dan persiapan fisik para siswa sebelum melakukan gerakan tari.



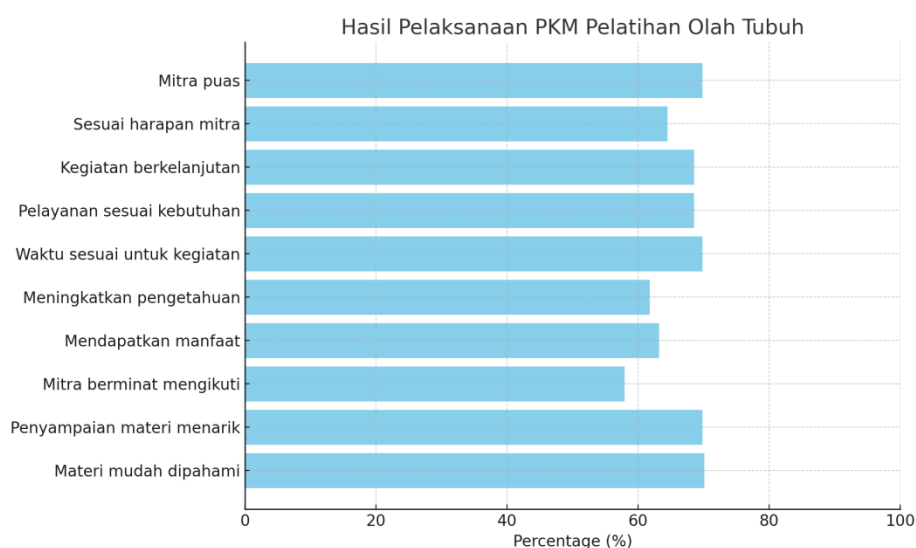
Gambar 2 Teknik Gerak Pemanasan

Pada akhir demonstrasi, dilakukan diskusi dan tanya jawab yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman para peserta terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur keefektifan pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para siswa terkait olah tubuh. Berikut adalah hasil evaluasi yang disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Dampak Pelaksanaan Pelatihan Olah Tubuh di MTS Masmur

Pernyataan	Presentase Respon			
	SS	S	TS	STS
Materi PkM dapat dipahami dengan mudah dan jelas	70,1%	29,9%	0	0
Penyampaian materi PkM oleh pemateri menarik	69,8%	28,9%	1,3%	0
Mitra berminat untuk mengikuti kegiatan PkM	57,9%	42,1%	0	0
Mendapatkan manfaat setelah mengikuti kegiatan PkM	63,2%	36,8%	0	0
Kegiatan PkM berhasil meningkatkan pengetahuan/kecerdasan mitra	61,8%	36,8%	1,3%	0
Waktu yang disediakan sesuai untuk penyampaian materi dan kegiatan PkM	69,8%	30,3%	0	0
Anggota PkM yang terlibat dalam kegiatan memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan	68,5%	31,6%	0	0
Kegiatan PkM dilakukan berkelanjutan	68,5%	20,3%	1,2%	0
Kegiatan PkM dilakukan sesuai harapan mitra	64,5%	35,5%	0	0
Secara umum, mitra puas terhadap kegiatan PkM	69,8%	30,2%	0	0

Pelaksanaan pelatihan olah tubuh terbukti memberikan dampak yang signifikan dan positif bagi siswa-siswi MTs Masmur, sesuai dengan Gambar 3. Indikator yang digunakan untuk mengukur dampak ini meliputi kesesuaian materi, metode penyampaian, durasi pelatihan, kegiatan lanjutan, manfaat yang dirasakan peserta, dan tingkat kepuasan secara keseluruhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta setuju bahwa materi yang disampaikan dalam program Pengabdian Masyarakat mudah dipahami dan jelas. Mereka juga berpendapat bahwa materi pelatihan relevan dengan kebutuhan mereka dan metode serta waktu penyampiannya sesuai. Peserta menyatakan puas dengan tindak lanjut dan layanan yang diberikan setelah pelatihan. Dalam hal manfaat, sebagian besar peserta merasa bahwa pelatihan ini memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan mereka. Secara keseluruhan, para peserta menilai kepuasan mereka terhadap kegiatan ini sangat baik dan percaya bahwa program ini telah memenuhi harapan mereka. Dampak positif ini didukung lebih lanjut oleh Gambar 3, yang memberikan representasi visual dari hasil survei dan evaluasi.



Gambar 3. Hasil Pelaksanaan PkM Pelatihan Olah Tubuh di MTS Masmur

Program pelatihan ini umumnya terlaksana dengan baik dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan ini juga mendapatkan dukungan dan antusiasme yang baik dari pihak sekolah. Kendati demikian, ditemukan beberapa kendala selama pelaksanaan, diantaranya adalah sulitnya menjaga kedisiplinan para siswa untuk tetap tertib dan berbaris rapi selama praktik gerakan olah tubuh. Lebih dari itu, menjaga konsentrasi siswa selama berlangsungnya pelatihan juga cukup menjadi tantangan tersendiri.

Teknik olah tubuh (body exercise) ini menunjukkan hasil yang positif, dengan 68,5% peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan optimal. Presentase tersebut mencerminkan tingkat keaktifan dan pemahaman yang cukup baik terkait materi dalam pelatihan ini. Dokumentasi visual kegiatan ini terlihat pada Gambar 4 dan 5, merepresentasikan suasana pelatihan dan antusiasme seluruh peserta selama mengikuti rangkaian pelatihan.



Gambr 4 Demonstrasi Pemanasan Tangan

Gambar 4 menunjukkan kegiatan pembelajaran olah tubuh yang dilakukan di kelas 9.2 MTS Masmur. Pada kegiatan ini, siswa difasilitasi oleh instruktur untuk melakukan serangkaian gerakan pemanasan. Posisi tangan diangkat ke atas yang dilakukan oleh para siswa diinstruksikan untuk melatih kelenturan dan kekuatan tubuh bagian atas. Petunjuk ini disampaikan instruktur secara sistematis di depan kelas. Posisi tangan siswa sesuai dengan arahan instruktur, dimana setiap gerakan dilakukan secara simultan. Siswa dipandu oleh instruktur untuk melakukan serangkaian gerakan pemanasan, latihan inti dan peregangan. Kegiatan ini dirancang sebagai upaya mengoptimalkan kelenturan tubuh siswa dan menguatkan kemampuan fisik siswa yang merupakan bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) sekolah dalam bidang Olah Tubuh.



Gambr 4 Peserta Pelatihan Olah Tubuh di MTS Masmur

Pelatihan Olah Tubuh telah dilaksanakan bagi siswa-siswi MTS Masmur Pekanbaru pada tanggal 5 Januari 2024. Pelatihan ini digagas sebagai bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) untuk meningkatkan psikomotorik, kesadaran, dan kebugaran tubuh siswa. Pelatihan ini difasilitasi oleh instruktur dan dilaksanakan di dalam satu ruang kelas dengan suasana yang tertib dan penuh semangat. Para siswa yang mengikuti pelatihan terlibat dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Spanduk yang berisi informasi tentang acara ini dipajang sebagai bentuk identifikasi kegiatan. Foto bersama dilakukan di akhir kegiatan sebagai dokumentasi keberhasilan pelatihan.

4. Kesimpulan

Rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini menunjukkan peningkatan kemampuan psikomotorik siswa melalui gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Selanjutnya, penerapan metode Olah Tubuh terbukti efektif, terlihat dari 68,5% siswa MTS Masmur mampu mengikuti pelatihan secara optimal. Proses pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam suasana yang kondusif, tercermin dari antusiasme peserta dalam memperagakan gerakan-gerakan olah tubuh dengan baik dan benar. Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini menunjukkan bahwa siswa berhasil meningkatkan kemampuan psikomotorik melalui gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Selain itu, penerapan metode Olah Tubuh terbukti efektif, dengan 68,5% siswa MTS Masmur dapat mengikuti pelatihan secara optimal. Proses pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam suasana yang kondusif, tercermin dari antusiasme peserta dalam memperagakan gerakan-gerakan olah tubuh dengan baik dan benar.

5. Saran

Saran dari kegiatan Pelatihan Olah Tubuh ini adalah sebagai berikut: Pertama, saat berlatih gerakan olah tubuh, perlu memperhatikan teknik gerakan yang tepat untuk menghindari cedera otot. Teknik gerakan dan penguasaan teknik gerakan yang baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghindari resiko cedera pada saat latihan. Kedua, praktik latihan olah tubuh perlu dilakukan secara

berkesinambungan dan rutin supaya kemampuan psikomotorik siswa dapat terus meningkat. Praktik secara konsisten dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan motoriknya sehingga lebih efektif dalam menerapkan gerakan. Ketiga, metoda olah tubuh juga disarankan sebagai dasar latihan bagi siswa sebelum mereka mempraktekkan gerakan-gerakan tari. Metode latihan ini berguna untuk mempersiapkan tubuh mereka agar memiliki keseimbangan, daya tahan, dan kekuatan yang optimal, yang sangat diperlukan dalam kegiatan menari. Melalui latihan olah tubuh yang disiplin dan teratur, maka kondisi fisik siswa akan lebih siap dan terlatih untuk mengikuti pembelajaran tari dengan resiko cedera lebih rendah.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Universitas Islam Riau (UIR) yang telah mendanai kegiatan ini sesuai dengan Kontrak Pengabdian Nomor: 50/PkM/KONTRAK/LPPM-UIR/09-2021, serta kepada MTs Masmur Pekanbaru yang telah menjalin kerjasama pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

7. Daftar Pustaka

- Bisri, M. H. (2001). Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari. *HarmoniaJurnal Pengetahuan Dan Pemikiran Seni*, 2(September-Desember), 61–71.
- Darvita, E. (2022). Efforts to Improve Students' Creativity and Learning Outcomes through the Demonstration Method in Creative Dance Using Property at Grade IX G SMP Negeri 2 Pulau Punjung. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 1(2), 175–188. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v1i2.40>
- Fitriyanti, D., Antosa, Z., & Kurniaman, O. (2015). Demonstration Application Method for Improved Motion Nusantara Dance Class Sdn 104 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 2(1), 1–13.
- Juwita, M., Setiawati, R., & Sudiasa, I. B. K. (2020). Olah Tubuh sebagai Stimulus untuk Meningkatkan Kemampuan Melakukan Gerak Tari Anak pada Ekstrakurikuler di SDN Dukuh 09 Pagi Jakarta Timur. *Jurnal Pendidikan Tari*, 1(01), 43–53. <https://doi.org/10.21009/jpt.114>
- Khakimah, P., Malarsih, M., & Putra, B. H. (2024). Dance Training Methods at Bangkit Sekar Budaya Cilacap Art Studio. *Jurnal Seni Tari*, 13(1), 53–61.
- Mainwaring, L. M., & Krasnow, D. H. (2010). Teaching the Dance Class: Strategies to Enhance Skill Acquisition, Mastery and Positive Self-Image. *Journal of Dance Education*, 10(1), 14–21. <https://doi.org/10.1080/15290824.2010.10387153>
- Martini, O. (2023). PHYSICAL EXERCISE TO IMPROVE THE QUALITY OF DANCE LEARNING AT ARYANDINI. *Prosiding Penelitian Dan PKM ISBI Bandung 2023*, 210–214.
- Murgianto, S. (1983). *Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Santoso, S. (1986). *Prinsip-prinsip Latihan Olah Tubuh*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarjiwo. (2020). Internalization of Wirasa in the Body Processing for Role-playing in the Yogyakarta-style Dance. *Proceedings of the 1st International Conference on Interdisciplinary Arts and Humanities (ICONARTIES 2019)*, *Iconarties 2019*, 29–36. <https://doi.org/10.5220/0008544600290036>
- Setianingsih, Y. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangobar. *Jurnal Seni Tari*, 3(1), 1–9.
- Tiyas, W., & Sumaryadi. (2023). Color Guard Body Exercise Form for Dancers ' Body Endurance. *JDDDES : Journal of Dance and Dance Education Studies*, 3(2), 1–14.
- Wahyudi, V. A., & Gunawan, I. (2020). Olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari

terhadap pengembangan karakter. *Jpks*, 5(2), 96–110.

Zulfahmi, M. N., Haryono, & Hartono. (2018). Basic Movement Dancing Skills of 5-6 Years Old Children Through Dance and Sing Theme Based Learning with Demonstration Method. *Journal of Primary Education*, 8(1), 30–36.