



Perancangan Bahan Ajar Berbasis *Body Movement* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Tubuh Pada Pembelajaran Olah Tubuh I Mahasiswa Prodi Seni Tari FSD UNM

Rahma M¹, Bau Salawati²
Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk merancang bahan ajar mata kuliah Olah tubuh 1 dengan pendekatan *Body Movement* untuk meningkatkan kecerdasan tubuh mahasiswa. Hal ini dimaksudkan agar memudahkan proses pembelajaran pada mata kuliah olah tubuh 1 di prodi Seni Tari FSD UNM. Perancangan bahan ajar ini menggunakan pendekatan Borg and Gall. Tahapan Borg and Gall (1989) ini meliputi analisis kebutuhan, desing, sampai pada development kemudian validasi. Tahap awal yang dilakukan yakni analisis kebutuhan dilakukan sebagai dasar untuk menghasilkan produk awal yang bersifat hipotetik, dan untuk hal ini digunakan metode penelitian dasar (*basic research*), kemudian untuk menguji produk yang masih bersifat hipotetik tersebut, digunakan eksperimen atau *action research* pada tahap selanjutnya. Setelah produk teruji, maka dapat diaplikasikan. Proses pengujian produk dengan eksperimen tersebut dinamakan penelitian terapan (*applied research*), namun penelitian kali ini baru pada penelitian tahap awal yang terbatas pada analysis situasi/kebutuhan.

Kata Kunci: Perancangan, *Body Movement*, Olah Tubuh, Kecerdasan Tubuh

PENDAHULUAN

Pada proses pelaksanaan belajar mengajar, bahan ajar merupakan bagian yang dianggap sangat penting sebab melalui bahan ajar pendidik akan lebih mudah dalam melaksanakan pembelajaran dan peserta didik juga akan lebih terbantu dan mudah dalam belajar. Sebab dengan tersedianya bahan ajar yang baku, peserta didik memiliki pedoman dalam penguasaan kompetensi yang harus dikuasai serta dapat belajar secara mandiri, dan bagi pendidik dapat menjadi pedoman untuk mengarahkan dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran, selain itu dengan tersedianya bahan ajar, akan mempermudah penyamaan materi bagi kelas paralel. Salah satu materi penting pada kegiatan pembelajaran Prodi Seni Tari adalah Olah tubuh, sebab olah tubuh merupakan materi ajar yang berfungsi untuk mempersiapkan tubuh peserta didik khususnya pada mahasiswa prodi Seni Tari agar siap menerima gerak tari apapun yang diberikan.

Saat ini materi ajar atau bahan ajar yang baku untuk mata kuliah Olah tubuh pada Prodi Seni tari FSD UNM belum tersedia, selama ini materi pembelajaran hanya berdasarkan pada buku paket atau materi-materi yang dirangkum dari berbagai sumber oleh masing-masing dosen pengampu, sehingga menjadi kendala tersendiri apabila terjadi pergantian dosen pengampu atau jika diajarkan pada kelas paralel, terlebih dengan dosen pengampu yang berbeda, maka akan berbeda pula materi yang

didapatkan oleh mahasiswa dan akan berdampak pada mahasiswa. Dampak yang paling nyata adalah munculnya rasa bingung bagi mahasiswa ketika berdiskusi atau ingin bekerjasama di luar kelas. Selain itu dengan adanya bahan ajar akan mempermudah dosen untuk bekerjasama dengan dosen mitra, terkhusus ketika dosen penanggungjawab mata kuliah berhalangan, dengan tersedianya bahan ajar akan lebih memudahkan pendelegasian mata kuliah ke mitra, walaupun tidak semua bahan ajar dapat berupa buku sebab media dan teknologi yang digunakan dalam pembelajaran juga termasuk bahan ajar namun dalam penelitian ini masih terfokus pada perancangan materi ajar yang berbentuk buku ajar dan masih diperuntukkan untuk kalangan sendiri.

Pengolahan tubuh bagi seorang penari dipandang sangat penting untuk melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang dan nafas, olehnya itu dapat dikatakan bahwa olah tubuh merupakan pondasi atau dasar dalam belajar menari. Seorang calon penari yang belum mengenal teknik olah tubuh, pasti akan merasa kesulitan untuk melakukan gerak tari, sementara pada Prodi Seni Tari mahasiswa dituntut untuk menarikan berbagai jenis gaya dan genre tari. Kesiapan tubuh seorang penari dapat berdampak pada kualitas gerak tari yang diperagakan, sementara kualitas gerak itu sendiri terkait dengan unsur bentuk, tekanan, tempo, dan volume.

Teknik pengolahan tubuh yang baik berguna untuk membantu organ-organ tubuh penari agar lebih luwes atau lentur, mempunyai tenaga, dan mempunyai kualitas gerak yang lebih baik dan optimal. Teknik pengolahan tubuh sebagai salah satu cara untuk mengolah aktivitas tubuh yang tersusun secara sistematis dan terencana melalui latihan yang dilakukan oleh seluruh organ tubuh yang meliputi otot-otot, persendian agar selalu siap dan dapat berfungsi lebih baik dan optimal, serta diharapkan dapat membentuk kualitas gerak khususnya dalam belajar menari atau dengan kata lain memiliki kecerdasan tubuh. Kecerdasan tubuh penari dapat dilihat dari kualitas gerak penari yang baik, dapat pula dilihat dari kemampuan mengkoneksikan antara fisik dan pikiran atau yang lebih dikenal dengan istilah *body movement* (gerak tubuh) sehingga terjadi koordinasi yang baik antara urat saraf (pikiran) dan tubuh lainnya yang kemudian dapat menghasilkan gerakan yang sempurna.

Kegiatan manusia mengolah tubuh dengan tujuan mengolah bahan mentah menjadi barang jadi yang siap untuk dipergunakan (siap menerima gerakan apapun yang dicontohkan), atau yang dikenal dengan istilah olah tubuh merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk mempersiapkan organ tubuh yang dalam keadaan stabil atau normal menjadi kondisi labil atau lentur dan mudah bergerak. Olah tubuh juga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk melatih koordinasi nafas dan gerak bagi penari dan bermanfaat untuk menyeimbangkan keduanya. Keseimbangan antara gerak dan nafas menghasilkan ekspresi gerak yang kuat serta dapat membentuk sikap kepenarian yang baik. Sikap diatas panggung tentu saja berbeda dengan sikap di luar panggung, sikap ini sangat dibutuhkan sebagai bentuk kesadaran penuh dalam memberikan energy kepada penonton, juga menarik energy dari penonton.

Olah tubuh akan memberi rentang jangkauan gerak tubuh yang luas dan melatih kosa gerak penari, memberikan aksi reaksi bagi tubuh itu sendiri dan juga memberi efek bagi kepekaan ketubuhan dengan catatan harus dilakukan secara kontinyu dan benar. Olah tubuh akan membentuk: 1) fleksibilitas tubuh sehingga dapat memudahkan tubuh menerima perintah (gerak tari), 2) memiliki kemampuan gerak yang sangat besar, 3) rangsang untuk selalu bergerak meningkat karena daya tahan tubuh optimal, 4) daya tangkap akan masukan gerak tinggi, 5) kreatif, 6) dengan olah tubuh, otak akan memiliki kepekaan rasa yang tinggi terhadap lingkungan sekitarnya sehingga secara tidak langsung turut meningkatkan olah otak.

METODE PENELITIAN

Bab 3 ini membahas tentang model pengembangan, langkah-langkah dalam penelitian pengembangan atau prosedur pengembangan *Research and Development* (R&D) melalui model Borg and Gall meliputi : penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan format produk awal, uji coba awal, revisi produk, uji coba lapangan, revisi produk, uji lapangan, revisi produk akhir, desiminasi dan implementasi (Setyosari 2010: 292). Namun, dalam penelitian saat ini masih terfokus pada penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, serta pengembangan format produk awal, dan tahap berikutnya akan diterapkan pada penelitian selanjutnya.

A. Model Penelitian dan Pengembangan

Terdapat tiga model pengembangan yaitu model pengembangan teoritik, konseptual, dan prosedural. Model pengembangan yang digunakan pada penelitian ini adalah model prosedural. Model prosedural deskriptif adalah model deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah-langkah prosedural yang harus diikuti untuk menghasilkan produk tertentu (Setyosari, 2010:200). Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Research and Development* (R&D) yaitu metode penelitian dan pengembangan yang digunakan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan produk tertentu (Sugiyono, 2013:407). Penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan.

Menurut Borg and Gall (1989), *educational research and development is a process used to develop and validate educational product*, artinya bahwa penelitian pengembangan pendidikan (R&D) adalah *sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan*. Hasil dari penelitian pengembangan tidak hanya pengembangan sebuah produk yang sudah ada melainkan juga untuk menemukan pengetahuan atau jawaban atas permasalahan praktis.

Borg and Gall (1989) menyatakan bahwa untuk penelitian analisis kebutuhan sehingga mampu dihasilkan produk yang bersifat hipotetik sering digunakan metode penelitian dasar (*basic research*). Kemudian untuk menguji produk yang masih bersifat hipotetik tersebut, digunakan eksperimen atau *action research*. Setelah produk teruji, maka dapat diaplikasikan. Proses pengujian produk dengan eksperimen tersebut

dinamakan penelitian terapan (*applied research*). Adapun penelitian R & D bertujuan untuk menemukan, mengembangkan dan memvalidasi suatu produk, dengan demikian penelitian R & D bersifat longitudinal.

Produk-produk pendidikan yang dihasilkan dapat berupa kurikulum yang spesifik untuk keperluan pendidikan tertentu, metode mengajar, media pendidikan, bahan ajar, modul, kompetensi tenaga kependidikan, sistem evaluasi, model uji kompetensi, penataan ruang kelas untuk model pembelajar tertentu, model unit produksi, model manajemen, sistem pembinaan pegawai, sistem penggajian dan lain-lain (Sugiyono:2009).

a. Karakteristik Dan Bidang Kajian R & D

Borg and Gall (1989) menjelaskan empat ciri utama dalam penelitian R & D, yaitu :

1. *Studying research findings pertinent to the product to be develop* ; artinya, melakukan studi atau penelitian awal untuk mencari temuan temuan penelitian terkait dengan produk yang akan dikembangkan.
2. *Developing the product base on this findings* : artinya, mengembangkan produk berdasarkan temuan penelitian tersebut.
3. *Field testing it in the setting where it will be used eventually* ; artinya, dilakukannya uji lapangan dalam seting atau situasi senyatanya di mana produk tersebut nantinya digunakan.
4. *Revising it to correct the deficiencies found in the field-testing stage* ; artinya, melakukan revisi untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang ditemukan dalam tahap-tahap uji lapangan.

Dari empat ciri utama R & D tersebut, memberikan gambaran bahwa ciri utama R & D adalah adanya langkah-langkah penelitian awal terkait dengan produk yang akan dikembangkan. Adapun bidang kajian R & D menurut **Sumarno** (dalam Ghufroon, 2011) meliputi organisasi dan manajemen, pembiayaan, mutu/ pembelajaran, dan guru. Masalah-masalah dibidang organisasi dan manajemen yakni terkait metodologi perubahan perilaku sistemik organisasi pendidikan, meliputi debirokratisasi struktural, demokratisasi kultural, dan profesionalisme interaksional. Untuk masalah-masalah di bidang pembiayaan pendidikan yakni meliputi model pembiayaan sekolah/ satuan penddikan, model penggajian guru, model pendanaan masyarakat, dan model beasiswa.

Sementara masalah-masalah yang terkait bidang mutu pembelajaran antara lain meliputi implementasi kurikulum, efektivitas kinerja program (akselerasi, unggulan, pengembangan kultur, ujian akhir), dan model-model pembelajaran aktif dan berbasis budaya. Sedangkan masalah-masalah di bidang guru antara lain meliputi model diklat yang efektif, model LPMP yang efektif sebagai pusat pengembangan karier guru, model peningkatan insentive atau kesejahteraan guru, dan advokasi profesi.

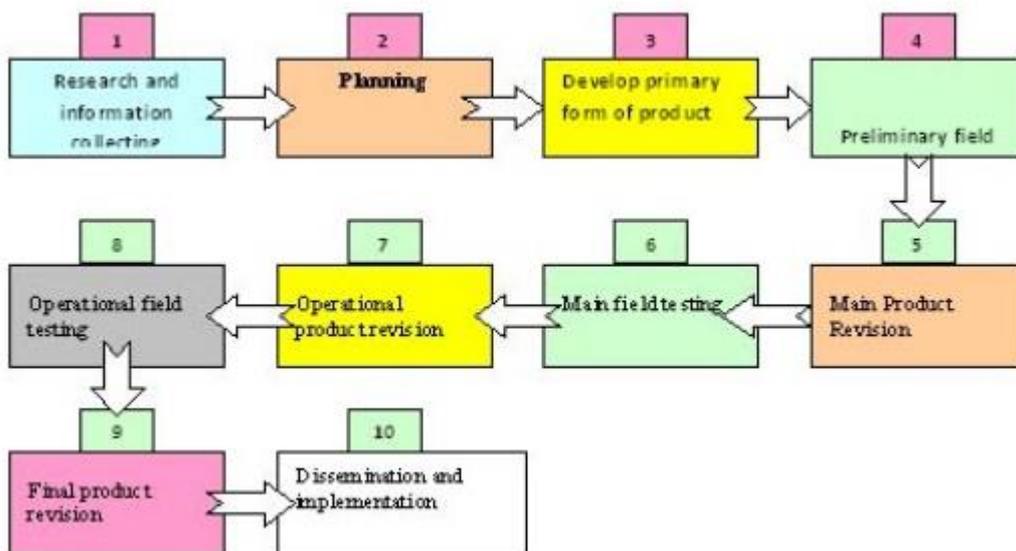
b. Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan

Langkah-langkah di dalam penelitian dan pengembangan pada umumnya menunjukkan siklus yang sama yaitu mulai dari: (1) adanya kebutuhan, (2) permasalahan yang butuh pemecahan dengan suatu produk, (3) menentukan karakteristik atau spesifikasi produk yang akan dihasilkan, (4) produk awal (draf), (5) ujicoba sampel terbatas, (6) evaluasi dan penyempurnaan produk (dilakukan berulang-ulang), (7) menguji keefektifan produk, (8) produk akhir yang siap di distribusikan dan digunakan (Sukmadinata, 2013). Langkah-langkah di dalam penelitian dan pengembangan secara khusus akan mengikuti model pengembangan produk yang dipakai, misal model Borg & Gall, model Dick & Carrey, model 4D, model Thiagarajan, model Kemp, dan masih banyak model lain yang dapat digunakan di dalam pengembangan produk pendidikan

Langkah proses penelitian pengembangan menunjukkan suatu siklus, yang diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu. Langkah-langkah dalam penelitian pengembangan menurut Borg and Gall dalam Setyosari (2010:292) meliputi: penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan format produk awal, uji coba awal, revisi produk, uji coba lapangan, revisi produk, uji lapangan, revisi produk akhir, desiminasi dan implementasi.

B. Prosedur Penelitian dan pengembangan

Secara prosedural langkah-langkah penelitian pengembangan Research and Development (R&D) menurut Borg and Gall adalah sebagaimana pada gambar berikut:



Gambar 1. Prosedur Penelitian Borg and Gall

Dengan demikian, konsep penelitian pengembangan lebih tepat diartikan sebagai upaya pengembangan yang sekaligus disertai dengan upaya validasinya.

Secara ringkas langkah-langkah penelitian R & D menurut Borg dan Gall diuraikan sebagai berikut.

1. Penelitian dan pengumpulan informasi awal

Langkah pertama ini meliputi observasi lapangan dengan menganalisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria yang terkait dengan urgensi pengembangan produk dan pengembangan produk itu sendiri, juga ketersediaan SDM yang kompeten dan tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan.

Tujuan pertama disebut sebagai produk yang direncanakan. kecukupan waktu untuk mengembangkan. Adapun studi literatur dilakukan untuk pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan, dan ini dilakukan untuk mengumpulkan temuan riset dan informasi lain yang bersangkutan dengan pengembangan Dalam teknologi pembelajaran, deskripsi tentang prosedur dan langkah-langkah penelitian pengembangan sudah banyak dikembangkan. Borg & Gall (1983) menyatakan bahwa prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua, yakni pertama fungsi pengemban sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validasi

Sedangkan riset skala kecil perlu dilakukan agar peneliti mengetahui beberapa hal tentang produk yang akan dikembangkan. Pada penelitian ini, penelitian dan pengumpulan informasi awal diperoleh dari wawancara dan observasi di kelas pada saat pembelajaran olah tubuh berlangsung, dari sinilah didapatkan informasi bahwa pembelajaran tanpa dilengkapi bahan ajar berupa buku ajar tidak efektif karena dosen pengampu hanya menggunakan buku referensi dari berbagai sumber sehingga agak menyulitkan terlebih ketika mahasiswa ingin belajar mandiri. Hal lain yang terjadi adalah kurang singkrongnya pembelajaran disetiap semester bagi mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah Olah Tubuh khususnya Olah Tubuh 1 dengan dosen pengampu yang berbeda disebabkan tidak tersedianya buku ajar khusus untuk mata kuliah Olah Tubuh.

2. perencanaan

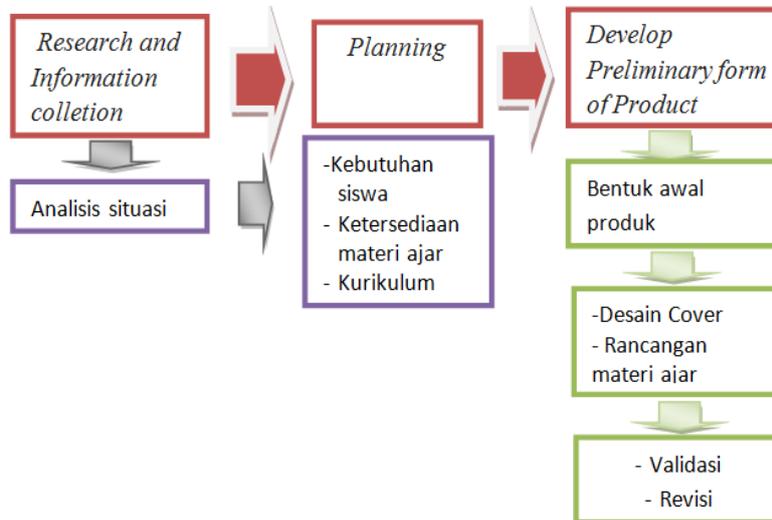
Tahap selanjutnya setelah peneliti mengetahui permasalahan diatas langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menentukan jenis pengembangan serta menentukan tujuan yang ingin dicapai. Peneliti melakukan pengembangan bahan ajar dengan merancang buku ajar (materi ajar) untuk menunjang pembelajaran Olah Tubuh I (dasar) untuk memudahkan proses pembelajaran, dengan demikian mata kuliah ini dapat diampu atau diajarkan oleh siapa saja dengan materi yang tetap sama, selain itu mahasiswa dapat belajar secara mandiri.

3. Pengembangan draft produk awal

Langkah ini meliputi penentuan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik), penentuan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan pengembangan, penentuan tahap-tahap pelaksanaan uji desain

di lapangan, dan penentuan deskripsi tugas pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian. Termasuk di dalamnya antara lain pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran dan instrumen evaluasi.

Pengembangan format produk awal dilakukan dengan membuat desain produk dan pada penelitian berikutnya akan dilakukan validasi oleh para ahli, yakni ahli materi, media, serta pembelajaran. Rancangan buku ajar Olah Tubuh I berbasis Body Movement untuk meningkatkan kecerdasan tubuh, yakni pembelajaran olah tubuh dengan terlebih dahulu memahami hal-hal yang ingin dicapai dalam pembelajaran ini, tahapan pada proses pelatihan kelenturan, keseimbangan dan latihan stamina dengan melakukan pengamatan awal terhadap kebutuhan mahasiswa dalam mempersiapkan diri untuk mengikuti mata kuliah praktek selanjutnya ataupun dalam mempersiapkan diri sebagai penari dan penata tari (koreografer) yang baik. Adapun model hipotetik sebagai berikut:



Gambar 2. Prosedur pengembangan materi ajar olah tubuh berbasis body movement untuk meningkatkan kecedrasan tubuh bagi mahasiswa seni tari (Adaptasi langkah-langkah R&D menurut Borg & Gall)

C. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif bersifat induktif dan berkelanjutan. Tujuan akhir analisis data kualitatif adalah memperoleh makna, menghasilkan pengertian-pengertian, konsep-konsep dan pengembangan hipotesis atau teori baru. Analisis data kualitatif adalah proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya sehingga mudah dipahami agar dapat diinformasikan kepada orang lain. Miles and Huberman (1984) dalam Sugiyono (2013: 337) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif meliputi pemetaan data, reduksi data, penyajian data, dan penyimpulan data.

- a. pemetaan data berdasarkan hasil pengamatan berupa faktor pendukung, penghambat, dan kesulitan saat proses pembelajaran berlangsung. Pada

- penelitian ini data diambil oleh peneliti selama proses pembelajaran olah tubuh dasar berlangsung.
- b. Reduksi Data (*data reduction*), mereduksi data sama dengan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, difokuskan pada hal-hal yang penting. Data yang telah terkumpul dari hasil observasi kemudian dirangkum untuk menemukan pokok-pokok atau fokus masalah.
 - c. Penyajian Data (*display data*) Data disajikan dalam uraian singkat atau dalam bentuk tabel dan penjelasan yang bersifat deskriptif. Hal ini untuk memudahkan dalam memahami apa yang terjadi dan untuk merencanakan kegiatan selanjutnya. Peneliti menyajikan data deskriptif dari hasil observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada Sub Bab ini memuat tentang perancangan materi-materi atau analisis materi untuk pembelajaran olah tubuh yang berbasis *body movement* untuk meningkatkan kecerdasan tubuh yang akan menjadi acuan dalam pembelajaran olah tubuh dasar dengan pendekatan Penelitian pengembangan menurut Borg and Gall. Adapun langkah-langkah dalam penelitian pengembangan menurut Borg and Gall dalam Setyosari (2010:292) meliputi: penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan format produk awal, uji coba awal, revisi produk, uji coba lapangan, revisi produk, uji lapangan, revisi produk akhir, desiminasi dan implementasi. Namun dalam penelitian ini dibatasi hanya pada tahap pengumpulan informasi awal yakni identifikasi kebutuhan, dan dilanjutkan dengan perancangan materi ajar, kemudian validasi materi, sedang tahap selanjutnya akan dilanjutkan pada penelitian berikutnya. Adapun tahap awal yang dimaksudkan meliputi:

- a. ***Research and Information collection*** (penelitian dan pengumpulan informasi awal)

Informasi awal yang ditemukan adalah:

Tahap pertama pada penelitian ini adalah *Analysis* (Analisis). Pada tahap ini yang dilakukan adalah melakukan analisis kebutuhan, analisis kurikulum, dan analisis karakteristik mahasiswa. Hasil yang diperoleh pada tahap ini adalah sebagai berikut:

a.1 Analisis kebutuhan

Tahap analisis kebutuhan merupakan langkah paling awal yang dilakukan dalam penelitian ini. Analisis ini ditemukan pada pembelajaran di kelas olah tubuh khususnya olah tubuh dasar, dan ditemukan bahwa pembelajaran berjalan kurang efektif karena belum tersedianya buku atau materi ajar yang terkait dengan materi olah tubuh khususnya yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan tubuh mahasiswa, karena selama ini sumber belajar hanya berasal dari berbagai buku paket, majalah-majalah kebugaran yang memuat tentang materi-materi olah tubuh, yoga sehingga, hal ini juga berdampak pada pembelajaran kelas paralel untuk mata kuliah yang sama, akhirnya akan berbeda materinya jika diampu oleh dosen yang berbeda, terlebih untuk mata kuliah olah tubuh yang termasuk mata kuliah bersyarat atau

berjenjang, yakni terdiri dari olah tubuh dasar pada semester 1 dan olah tubuh lanjut pada semester 2. Mata kuliah ini berada di semester-semester awal karena mata kuliah ini merupakan materi yang dapat menyiapkan tubuh mahasiswa untuk memprogramkan mata-mata kuliah berikutnya khususnya mata kuliah praktek dan kekarya.

Berdasarkan pengamatan pada kelas olah tubuh, ada beberapa hal yang mempengaruhi kurang efektifnya proses pembelajaran khususnya olah tubuh dasar disebabkan oleh beberapa factor, diantaranya ketika dosen pengampu mata kuliah berhalangan hadir atau ketika kondisi tidak dapat bertatap muka langsung karena situasi tertentu, terlebih ketika mahasiswa diharuskan mencari materi sendiri di perpustakaan maka materi dan gerak yang mereka latih akan menjadi bermacam-macam bentuknya, demikian juga dari sisi pemahaman dan wawasan terhadap materi tersebut juga akan beragam, Faktor lainnya adalah bahan ajar yang digunakan, akan menjadi berbeda bila pengampu mata kuliah tersebut berbeda juga, sehingga menjadi masalah tersendiri dan menimbulkan kebingungan bagi mahasiswa yang angkatannya sama dengan kondisi kelas paralel dengan pengampu yang berbeda, terlebih ketika mahasiswa berlatih sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut maka dibuatlah rancangan materi ajar yang dikemas dalam bentuk buku ajar (modul) yang khusus dibuat untuk pembelajaran olah tubuh dasar dengan pendekatan body movement atau gerak tubuh (mekanika gerak). Perancangan buku ajar ini penting untuk membantu proses mengajar karena memuat bahan ajar sesuai kurikulum, selain itu dapat pula membantu komunikasi antara pengajar dan peserta didik, serta dapat membantu mahasiswa berlatih secara mandiri, mengingat tujuan dari olah tubuh sebenarnya adalah melatih kecerdasan tubuh dalam artian latihan olah tubuh ini mempersiapkan mahasiswa untuk siap menerima gerak apapun yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran. Terlebih untuk mata kuliah olah tubuh ini memang belum tersedia buku ajar khusus yang dibuat untuk kebutuhan mata kuliah tersebut.

a.2 Analisis Kurikulum

Tahap analisis dalam penelitian ini meliputi analisis kurikulum mahasiswa terkait pembelajaran olah tubuh dasar. Analisis Kurikulum Dalam pembelajaran olah tubuh dasar, Prodi Seni Tari FSD UNM sebagai lokasi tempat uji coba buku ajar. Prodi Seni Tari merupakan prodi non dik yang menggunakan Kurikulum yang berstandar KKNI dan untuk sekarang ini telah direvisi dengan standard Merdeka Belajar kampus Merdeka (MBKM) yang memungkinkan mahasiswa untuk belajar di Perguruan Tinggi lain atau beraktivitas diluar kampus. Identifikasi Profil dan CP (capaian pembelajaran) dibutuhkan dalam pengembangan materi ajar olah tubuh khususnya untuk materi ajar olah tubuh dasar. Berdasarkan analisis kurikulum Prodi Seni Tari Nampak bahwa pembelajaran olah tubuh memiliki peran atau posisi penting karena merupakan dasar mempersiapkan tubuh mahasiswa untuk menerima pembelajaran praktek tari lainnya, selain itu sangat penting untuk mempersiapkan mahasiswa pada saat memprogramkan mata kuliah koreografi dan tugas akhir karya, sementara dalam

kurikulum Nampak bahwa salah satu profil atau kompetensi utama Prodi Seni Tari adalah Koreografer (penata tari).

a.3 Analisis Karakteristik Mahasiswa

Analisis karakteristik mahasiswa ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi dan perkembangan mahasiswa, yaitu mahasiswa yang akan menjadi sasaran atau yang akan membaca buku ajar mata kuliah olah tubuh dasar yang dalam hal ini adalah mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah tersebut. Oleh karena itu, secara teknis analisis karakteristik mahasiswa ini diarahkan pada landasan kebutuhan atau motivasi siswa.

Mahasiswa prodi seni tari adalah mahasiswa yang berada di dalam prodi non kependidikan atau yang lebih familiar disebut prodi dengan keilmuan tari murni, dan tentu saja mahasiswa tidak dipersiapkan untuk menjadi guru meskipun tidak menutup kemungkinan ada yang menjadi pendidik, dan pada kenyataannya banyak mahasiswa yang menjadi tenaga pengajar, namun dalam proses perkuliahan mahasiswa lebih diarahkan untuk menjadi wirausahawan atau *entrepreneur* yang kelak akan berwirausaha dibidang seni khususnya seni tari, menjadi koreografer, dan peneliti tari. Untuk itu materi yang diberikan adalah materi-materi ajar yang dapat membantu mahasiswa pencapaian tersebut.

a.4 Analisis Sumber Belajar

Secara teknis, sumber belajar yang digunakan sebagai bahan penyusunan bahan ajar perlu dianalisis. Analisis dilakukan terhadap ketersediaan, kesesuaian, dan kemudahan dalam memanfaatkannya. Caranya adalah menginventarisasi ketersediaan sumber belajar yang dikaitkan dengan kebutuhan. Sumber belajar yang ada selama ini masih berupa buku paket yang ditulis oleh beberapa ahli, dan ini tentu saja beragam sehingga terkadang setiap pengampu mata kuliah memiliki panduan yang berbeda, untuk itu materi ajar ini disusun dengan merangkum dari berbagai sumber agar ada panduan yang baku untuk mata kuliah koreografi, namun hal ini tentu saja tidak membatasi pengajar untuk mengembangkan materinya.

b. Perencanaan

Pada tahap ini maksud dari perencanaan yaitu untuk menentukan urutan materi dengan menggunakan peta konsep agar mudah dipelajari oleh siswa. Sedangkan analisis konsep berfokus pada bagaimana cara mengorganisasikan materi agar mudah dipelajari, dan materi yang disajikan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Untuk menentukan ruang lingkup materi yang akan dikembangkan maka terlebih dahulu dilakukan pemetaan dalam bentuk RPS atau Rencana Pembelajaran Semester yang disusun berdasarkan analisis kebutuhan dan telaah terhadap kurikulum yang disusun berdasarkan Panduan Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi. Adapun RPS Mata kuliah Koreografi terlampir.

Pada perencanaan materi olah tubuh dasar ini, materi ajar mahasiswa akan dirancang untuk mempersiapkan mahasiswa siap menerima gerak apapun atau

pembelajaran praktek tari baik itu tari-tari tradisional setempat maupun nusantara, selain itu juga mempersiapkan mahasiswa pada ranah pengkaryaan.

c. Development (Pengembangan)

Desain produk yang akan dikembangkan berupa buku ajar dan sebagai tindak lanjut atas perencanaan yang telah dilakukan, maka dalam tahap awal ini langkah pengembangan yang dilakukan sebagai berikut. Pra Penulisan Pengkajian bahan materi dalam bentuk modul atau materi ajar, dilakukan dengan pengumpulan sumber-sumber yang berhubungan dengan materi olah tubuh.

- 1) Persiapan Perancangan
 - a) Materi dan Pendukung Materi

Langkah awal yang dilakukan peneliti dalam tahap ini adalah mencari informasi tentang kurikulum yang digunakan oleh guru mata pelajaran batik, kemudian Materi-materi yang dipersiapkan, adalah materi yang dapat meningkatkan kecerdasan tubuh mahasiswa, dengan pendekatan body movement, yakni: menentukan capaian pembelajaran mata kuliah, dan CPMK Olah tubuh adalah Memahami konsep, teori, prinsip, dan berbagai pandangan tentang Olah Tubuh sebagai Ilmu dasar gerak serta mampu menganalisis dan menerapkan pemahaman tersebut dalam kegiatan pengkaryaan tari dan penelaahan/pengkajian seni.

Capaian pembelajaran mata kuliah tersebut dijabarkan pada sub CPMK sebagai berikut:

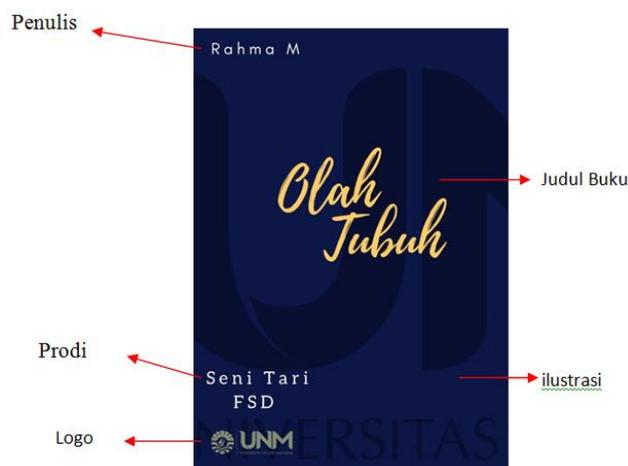
CPMK 1	Memahami terminologi Olah Tubuh secara umum
CPMK 2	Memahami konsep, teori, prinsip, dan berbagai pandangan umum tentang Olah Tubuh
CPMK 3	Memahami konsep, teori, prinsip, dan perkembangan Olah Tubuh
CPMK 4	Memahami konsep dan mampu memperagakan, teori dan prinsip dalam Olah tubuh
CPMK 5	Mampu menganalisis dan menerapkan konsep, dan teori-teori dalam Olah Tubuh
CPMK 6	Memahami terminologi Olah Tubuh sebagai ilmu yang membahas tentang body movement
CPMK 7	Memahami, memperagakan dan mampu menerapkan teori, dan prinsip-prinsip Olah Tubuh
CPMK 8	Memahami konsep, teori, prinsip, dan perkembangan Olah Tubuh serta mampu menerapkan dalam komposisi

Setelah memahami capaian pembelajaran mata kuliah (CPMK) dan sub CPMK, kemudian dilanjutkan dengan menyusun materi yang akan diajarkan kepada peserta didik. Adapun Sub materi yang akan disusun pada pembelajaran olah tubuh dengan pendekatan body movement untuk meningkatkan kecerdasan tubuh secara garis besarnya adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan tubuh yang dimaksudkan adalah kemampuan mahasiswa untuk mengolah gerak, ekspresi, dan konsentrasi atau focus agar dapat menghasilkan gerak sesuai dengan kebutuhan. Materi untuk tahapan latihan pada tahap ini meliputi pengorganisasian kepala dan tubuh untuk melawan gravitasi dan tenaga dari luar, menjaga pusat massa tubuh sesuai dengan *alignment* (metode mensejajarkan objek penggerak dan objek yang digerakkan) serta balance diatas *based of support*, dan menstabilkan bagian tubuh pada saat anggota tubuh yang lain bergerak atau berpindah.
2. Pendekatan body movement, yakni materi dan tahapan latihan yang terkait dengan pergerakan tubuh (mekanika tubuh), dengan melatih saraf, otak, dan tulang dalam mempertahankan keseimbangan gerak, koordinasi, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas agar mahasiswa mampu melakukan dan memperagakan dengan tehnik yang baik, gerak apapun yang diberikan.

c.1. Desain Produk

Menyiapkan teks materi yang disajikan dalam bahan ajar interaktif. Text materi ini disesuaikan dengan Rencana Pembelajaran Semester (RPS). Selain terdapat konten media berupa text, gambar, sehingga bahan ajar yang dikembangkan mudah digunakan. Desain produk Rancangan buku ajar olah tubuh dasar ini terdiri dari cover, kata pengantar, Tujuan Pembelajaran, Ruang lingkup materi pembelajaran, Materi Ajar beserta tugas perpertemuan. Cover atau sampul didesain semenarik mungkin agar dapat menarik minat mahasiswa untuk membaca, adapun desain cover sebagai berikut:



Gambar 3. Desain cover rancangan buku/materi ajar Olah Tubuh

c.2. Materi Ajar olah tubuh

Perancangan bahan ajar ini bertolak dari RPS yang telah disusun sebelumnya menyesuaikan dengan kompetensi yang terdapat pada kurikulum Prodi Seni Tari dan analisis kebutuhan mahasiswa. Materi ajar disusun berdasarkan berdasarkan analisis kebutuhan mahasiswa pada mata kuliah olah tubuh. Buku ini memuat pemahaman

tentang olah tubuh itu sendiri serta tahapan-tahapan dalam proses penciptaan tari. (materi ajar terlampir)

Kendala tersendiri yang sering ditemui mahasiswa dalam praktek olah tubuh adalah ketidakpahaman tujuan olah tubuh, serta manfaat olah tubuh bagi seorang penari dan calon koreografer, selain itu mahasiswa juga kurang memahami bagaimana cara berlatih olah tubuh untuk meningkatkan skill penari dalam memenuhi kebutuhan sebagai calon koreografer dan sebagai penari yang baik. Untuk itu dalam memudahkan proses pemahaman dan latihan mahasiswa maka dalam buku ini dibahas salah satu cara yang dianggap paling efektif dan memudahkan mahasiswa dalam berlatih untuk meningkatkan kecerdasan tubuh, yakni dengan menggunakan pendekatan *body movement*, sebab pendekatan ini memberi ruang kepada mahasiswa untuk mencoba berbagai macam tehnik dalam mengolah tubuh, diantaranya dengan tehnik mengolah tubuh yang berfungsi untuk kelenturan, melatih stamina dan ketahanan tubuh, serta yoga untuk melatih pernafasan dan keseimbangan serta materi-materi lainnya.

Pentingnya pengolahan tubuh dengan pendekatan *body movement* ini sebelumnya telah diteliti dengan judul penelitian Pada Proses Penggarapan Konsep Karya Prodi Seni Tari pada tahun 2017, Perancangan materi ajar Koreografi dengan pendekatan *personal Front* pada tahun 2020 dan dari dua penelitian tersebut tergambar bahwa dalam proses koreografi hal yang tidak kalah pentingnya adalah mewujudkan konsep karya kedalam bentuk ketubuhan, yakni pada proses mewujudkan konsep dalam bentuk karya yang siap dinikmati diatas panggung pertunjukan, yang hal tersebut dapat dilakukan ketika tubuh seorang penari siap menerima dan mencoba berbagai macam gerak yang sesuai kebutuhan atau sesuai dengan tema yang telah dipilih, dan inilah yang disebut dengan kecerdasan tubuh. Pendekatan *body movement* untuk meningkatkan kecerdasan tubuh dapat dilihat pada tahapan berikut:

1. Indikator kecerdasan tubuh

Kecerdasan tubuh dapat diartikan sebagai kesiapan tubuh penari dalam menerima gerak apapun yang diberikan sesuai dengan kebutuhan, mampu mengolah gerak tubuh (kecerdasan kinestetik), mampu mengolah rasa atau kepekaan,

a. Kecerdasan Kinestetik

"Kecerdasan kinestetik menyoroti kemampuan untuk menggunakan seluruh badan (atau bagian dari badan) dalam membedakan berbagai cara baik untuk ekspresi gerak (tarian, akting) maupun aktivitas bertujuan (atletik)". Semua orang dengan kecerdasan kinestetik-tubuh yang menonjol mampu menggunakan otot-ototnya untuk mengendalikan gerak badannya, memiliki koordinasi tangan-mata, dan mampu menggerakkan objek untuk melengkapi sejumlah gerak kompleks atau mengatur sebuah pesan (Gardner, 1983:23). Orang yang terlatih dan memiliki kecerdasan kinestetik dapat dikategorikan orang yang memiliki keahlian fisik khusus, seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan, serta

kemampuan taktis. (<http://brainvit.com>). Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang untuk secara aktif menggunakan bagian-bagian atau seluruh tubuhnya untuk berkomunikasi dan memecahkan masalah.

Kecerdasan Kinestetik termasuk kedalam kemampuan menyatukan tubuh dan pikiran untuk menyempurnakan pementasan fisik. Berawal dari control replek gerak-gerak sukarelawan, kemajuan kecerdasan kinestetik di gunakan oleh tubuh kita dalam membedakan jalan kecakapan. Semua pementasan yang berbakat memerlukan rasa yang tajam terhadap waktu dan merubah tujuan ke aksi. Perkembangan kecerdasan kinestetik dapat dengan mudah terlihat jika kita mengamati para actor, atlet, atau penari. Hal ini juga berlaku pada penemu, tukang emas, mekanik dan lainnya yang melakukan pekerjaan dengan keahlian penuh menggunakan kedua tangan mereka atau sasaran yang nyata. "Kecerdasan kinestetik juga merupakan landasan dari pengetahuan umat manusia, sejak ia melalui pengalaman menggerakkan indra kita yang menjadi pengalaman hidup kita sehari-hari. (Cambell, 2006: 75)"

Tahapan ini membutuhkan latihan dalam mengolah gerak tubuh atau mengolah raga dengan latihan dalam menguatkan dan melenturkan tulang, otot, dari kepala dan tubuh untuk melawan gravitasi, dan melatih kestabilan tubuh pada saat anggota tubuh yang lain bergerak atau berpindah.

b. Olah rasa atau kepekaan

Selanjutnya Berkaitan dengan kepekaan dan keterampilan dalam mengontrol koordinasi gerakan tubuh melalui gerakan motorik kasar dan halus, seperti menggunakan alat-alat secara terampil, melompat, berlari, melakukan gerakan senam atau gerakan menari dll. (<http://www.untukku.com>), Orang-orang yang mempunyai kecerdasan ini pandai menggunakan seluruh tubuh untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan.

Manusia terdiri dari jiwa dan raga yang membangunnya. Menurut Hidajat (2009) jiwa manusia pada dasarnya mempunyai tiga aspek penting dan berbeda, yaitu akal, rasa, dan emosi. Berbicara mengenai rasa terkadang sulit karena cakupannya yang begitu luas dan karena rasa berbentuk abstrak dan tidak dapat dilihat dengan kasat mata serta rasa hanya dapat dirasakan keberadaannya. Rasa dalam tarian difokuskan pada penjiwaan yang menyangkut batin si penari dan juga penontonnya.

Sulastuti (2013) mengatakan bahwa seseorang, sehingga ketika menari, seorang penari harus mampu mengendalikan dirinya. Dalam dunia pendidikan, individu dituntut untuk mampu mengendalikan dirinya. Apabila individu dapat mengendalikan dirinya, maka tindak kriminalitas, pelecehan seksual, dan kenakalan remaja minim terjadi. Tentunya, antara gerakan dengan perasaan dilandasi dengan pikiran serta bagian-bagian saraf di dalamnya. Aspek lain yang memiliki peran penting dalam mengembangkan karakter individu yaitu aspek sosial. Rosikin (2008) mengemukakan bahwa terjadinya suatu kerjasama yang baik antar individual dalam seni koreografi secara kolektif, maka berdampak pada kepekaan terhadap lingkungan sosialnya.

Olah rasa merupakan suatu kegiatan yang dimana sangat memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi, agar pikiran dapat terfokuskan. dapat dilihat bahwa betapa pentingnya olah tubuh sebelum memulai tari. Olah tubuh yang baik dilandasi dengan pernapasan yang baik pula, begitupun dalam menari, menari yang baik tentu saja harus memiliki teknik pernapasan yang baik. Dengan memiliki keseimbangan antara antara nafas dan gerak maka akan dapat menghasilkan penjiwaan atau ekspresi yang baik. Bagi seorang penari, olah tubuh merupakan hal 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 (Setianingsih, 2014).

Dengan demikian, 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). Proses pemanasan, latihan inti, pendinginan, dan pernafasan yang dilakukan, diharapkan dapat mengembangkan berbagai sikap individu seperti halnya disiplin dalam melaksanakan olah tubuh serta mampu mengendalikan dirinya sendiri. Olah tubuh dan olah rasa memiliki keterkaitan yang cukup erat, karena keduanya berdasarkan dari tubuh manusia, yang dimana tubuh manusia terdiri dari jiwa dan raga, Manusia berpikir dan merasakan sehingga proses tersebut dihasilkan melalui sebuah media yaitu tubuh. Keselarasan pikiran dan perasaan dapat membawa manusia pada karakter yang lebih baik.

2. Stimulus Kecerdasan tubuh

Menstimulus Kecerdasan Tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya:

a. Kecerdasan Gerak Tubuh (*Body Smart*).

Disebut juga kecerdasan kinestetik, melibatkan kemampuan mengontrol gerakan, keseimbangan, ketangkasan dan keanggunan dalam bergerak. Mahasiswa dengan kecerdasan gerak tubuh di atas rata-rata, senang bergerak dan menyentuh serta mencontoh gerak dengan tangkas dan cepat. Keterampilan motorik halus dan kasarnya baik.

Stimulasi: Sikap menghargai dan memanfaatkan tubuh yang baik, terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh sejak dini. Beri peserta didik kesempatan untuk mengembangkan kepercayaan terhadap kemampuan tubuhnya dengan mengajaknya ke tempat-tempat yang aman untuk berksplorasi, baik dengan berjalan, berlari, berayun, memanjat, melompat, merangkak, maupun berenang.

b. Kecerdasan Interpersonal (*People Smart*).

Kecerdasan yang melibatkan kemampuan memahami dan berkomunikasi dengan orang lain, serta melihat perbedaan orang lain dari segi suasana hati,

temperamen dan motivasi. Anak dengan kecerdasan interpersonal yang menonjol, cenderung lebih baik dan mudah menjalin interaksi sosial, serta sangat sensitif terhadap perasaan orang lain.

Stimulasi: Bantu peserta didik mengembangkan jenis kecerdasan ini, misalnya dengan berbicara tentang perasaan Anda atau orang lain, bisa juga dengan cara mengajak peserta didik untuk melihat kehidupan dan lingkungan disekitarnya kemudian memberi ruang untuk mengutarakan pendapat atau apa yang dirasakan kemudian perasaan tersebut dituangkan atau diekspresikan kedalam gerak.

c. Kecerdasan Intrapersonal (*Self Smart*).

Kecerdasan yang melibatkan kemampuan memahami diri sendiri, mengetahui siapa dirinya, apa yang ingin ia lakukan, bagaimana reaksi diri terhadap suatu situasi, dan memahami situasi seperti apa yang sebaiknya dihindari. Beberapa ciri anak dengan kecerdasan intrapersonal di atas rata-rata adalah tahu apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan dalam lingkungan sosial, dan tahu siapa orang yang tepat untuk dimintai bantuan.

Stimulasi: Beri ruang pada peserta didik untuk mengingat dan mengulang memori yang pernah dirasakan baik itu senang, marah maupun sedih dengan meminta membawa benda-benda yang punya nilai tersendiri baginya, kemudian mengulang ingatan tersebut kemudian mengekspresikan melalui gerak.

d. Kecerdasan Naturalis (*Nature Smart*).

Kecerdasan ini berkaitan dengan kemampuan merasakan bentuk-bentuk dan menghubungkan elemen-elemen yang ada di alam. Anak-anak dengan kecerdasan naturalis yang menonjol memiliki ketertarikan yang besar terhadap lingkungan alam sekitarnya, termasuk binatang.

Stimulasi: Perhatikan pada peserta didik proses tumbuh kembang makhluk hidup, misalnya kacang hijau menjadi taugé, atau ulat menjadi kupu-kupu, dan lain-lain. Kemudian biarkan peserta didik mengembangkan cerita dalam pikiran masing-masing terkait hal yang dilihat dan dirasakan berdasarkan pengamatan terhadap sekelilingnya.

Dengan mencoba dan melatih berbagai stimulus, dan kemungkinan-kemungkinan yang dapat dilakukan dan diciptakan oleh tubuhnya dengan melibatkan rasa didalamnya di harapkan peserta didik (mahasiswa) dapat siap secara ketubuhan atau cerdas secara ketubuhan untuk menerima gerak apapun yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Adip Wahyudi, 2011, *Peneletian Pendidikan*

Beni Nurdiansyah, *Menulis Buku Ajar*, <http://www.duniadosen.com>

Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1989). *Educational Research : An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman.

Campbell, julia el, al. 2006. *Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multiple Inteligencis*, Depok, Intuisi Press.



- Gardner, Howard, 2003. *Multiple intelligences*, (terjemahan) Batam: Interaksara.
- Ghufron, A. 2011. *Pendekatan Penelitian dan Pengembangan (R&D) di Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Handout. Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Hadi, Sumadiyo Y, 2011, *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*, Yogyakarta; Multi Grafindo
- Hadi, Sumadiyo Y. 2007, *Kajian Tari Teks Dan Konteks*, Yogyakarta: Pustaka book publisher
- Hidajat, R. (2013). *Kreativitas Koreografi*. Malang: Surya Pena Gemilang.
- Langer, K, Suzanne, 2006, *Problem Of Art*, terj. F.X Widaryanto dengan judul *Problematika seni*, Bandung: Sunan Ambu Press
- Rahman, izul, *Teori Perancangan*, <https://www.academia.edu>
- Setianingsih, Y. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangkobar. *Jurnal Seni Tari*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/jst.v3i1.4063>
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2011, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Widaryanto, F.X, 2005, *Kritik Tari, Gaya, Struktur, dan Makna*: Bandung: Kelir