



Penerapan Olah Tubuh Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Tari (Persembahan Melayu Riau) DI MTs Masmur Pekanbaru Provinsi Riau TA 2024/2025

Nadia Oktaviona

Universitas Islam Riau Pekanbaru, Indonesia

nadyaoktaviona@gmail.com

Yahyar Erawati

Universitas Islam Riau Pekanbaru, Indonesia

yahyar@edu.uir.ac.id

***Korespondensi: email:** nadyaoktaviona@gmail.com

Abstrak

History Artikel: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari, khususnya Tari Persembahan Melayu Riau, di MTs Masmur Pekanbaru pada tahun ajaran 2024/2025. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini menggambarkan proses pelatihan yang mencakup tiga tahapan utama, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin setiap hari Sabtu pukul 10.00–12.00 WIB dengan melibatkan tujuh siswa kelas VII sebagai subjek. Tahap pemanasan berguna untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa dan mencegah cedera, latihan inti difokuskan pada peningkatan teknik dan kekuatan fisik saat menari, sedangkan pendinginan bertujuan untuk merilekskan otot dan menyeimbangkan kembali kondisi tubuh. Materi yang diajarkan mencakup teknik dasar tari tradisional dan latihan olah tubuh, disampaikan melalui metode ceramah dan demonstrasi oleh pembina. Fasilitas penunjang kegiatan seperti ruang latihan, perangkat audio, dan gawai dinilai memadai. Penilaian dilakukan secara langsung oleh pembina dengan menggunakan skala kualitatif (A-D). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan olah tubuh secara konsisten berkontribusi besar terhadap kesiapan fisik, keterampilan tari, motivasi, dan rasa percaya diri siswa. Selain itu, kegiatan ini turut memperkuat pelestarian budaya lokal di lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi olah tubuh dalam pengembangan ekstrakurikuler seni tari sebagai upaya pembinaan karakter dan pelestarian warisan budaya.

Kata Kunci:

olah tubuh, ekstrakurikuler tari Persembahan Melayu Riau

Pendahuluan

Seni tari merupakan salah satu bentuk ekspresi budaya yang memiliki kekuatan dalam membentuk karakter, menumbuhkan apresiasi seni, dan melestarikan identitas budaya suatu bangsa. Dalam konteks Indonesia, kekayaan ragam tari tradisional mencerminkan keragaman budaya yang harus terus dijaga dan diwariskan, terutama kepada generasi muda melalui jalur pendidikan, baik formal maupun non-formal (Haryati, 2018; Rukayah, 2019). Salah satu bentuk upaya pelestarian tersebut ialah melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, yang memberikan ruang partisipatif bagi siswa untuk berproses secara aktif dalam praktik kesenian. Salah satu tari yang berkembang di wilayah Riau dan sarat makna budaya adalah Tari Persembahan Melayu Riau, yang mengandung nilai-nilai penghormatan, kesantunan, dan spiritualitas lokal (Yuliani & Fitriani, 2022).

Namun demikian, praktik ekstrakurikuler tari di berbagai satuan pendidikan masih menghadapi berbagai tantangan, mulai dari keterbatasan waktu latihan, kurangnya pelatihan guru, hingga rendahnya kesadaran peserta didik dalam memahami makna

filosofis gerak tari (Susilowati, 2021; Suryani, 2020). Salah satu aspek penting yang belum banyak ditelaah dalam praktik pembelajaran tari adalah “olah tubuh”, yaitu proses pelatihan fisik dan mental penari agar mampu menampilkan gerakan yang optimal, ekspresif, dan bermakna. Olah tubuh tidak hanya berdampak pada kesiapan fisik penari, tetapi juga meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness), konsentrasi, serta pemaknaan gerak sebagai representasi nilai-nilai budaya (Mangunsong, 2017; Subowo, 2021). Sayangnya, sebagian besar pelaksanaan ekstrakurikuler tari di tingkat MTs masih cenderung berorientasi pada hafalan gerak tanpa melalui proses pengolahan tubuh secara sistematis (Pratiwi, 2023).

Di sinilah muncul gap penelitian yang cukup signifikan. Studi terdahulu cenderung berfokus pada aspek koreografi, bentuk tari, atau efektivitas pembelajaran seni secara umum (Puspitasari, 2023; Ningsih, 2020), namun masih minim riset yang menyoroti penerapan olah tubuh dalam konteks ekstrakurikuler, khususnya pada tari tradisional lokal seperti Persembahan Melayu Riau. Padahal, penelitian internasional menunjukkan bahwa olah tubuh memiliki korelasi signifikan dengan penguasaan teknik, pemahaman ritme, serta kedalaman ekspresi penari (Batson & Wilson, 2014; Sheets-Johnstone, 2011). Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dengan memfokuskan pada integrasi olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler tari sebagai strategi pembelajaran kontekstual yang berbasis budaya lokal.

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh pentingnya pendidikan karakter yang berbasis seni budaya sebagai upaya merespon tantangan globalisasi dan pengikisan identitas lokal di kalangan remaja (Haryati, 2018; Safitri, 2021). Dengan mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler berbasis tari tradisional dan menekankan proses olah tubuh, diharapkan siswa tidak hanya mahir secara teknis, tetapi juga memiliki kepekaan budaya serta kemampuan reflektif terhadap nilai-nilai lokal. Selain itu, pendekatan ini selaras dengan semangat Kurikulum Merdeka yang mendorong pembelajaran berbasis proyek dan potensi lokal. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mendeskripsikan penerapan olah tubuh dalam kegiatan ekstrakurikuler tari Persembahan Melayu Riau di MTs Masmur Pekanbaru tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan model pembelajaran seni yang kontekstual, sekaligus memperkuat peran pendidikan seni budaya dalam pelestarian identitas lokal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Rusyan (2015:77), penelitian kualitatif merupakan proses untuk memahami fenomena dengan menciptakan gambaran yang disajikan dalam bentuk kata-kata dari laporan informan dan dilakukan dalam setting alamiah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, karena bertujuan menggambarkan fenomena sebagaimana adanya. Hendra (2013:38) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah tahapan dalam meneliti objek terhadap peristiwa yang terjadi pada masa sekarang. Penelitian ini dilakukan di MTs Masmur Pekanbaru yang beralamat di Jalan Soekarno Hatta No. 15, Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Menurut Emzir (2024:19), lokasi penelitian adalah tempat di mana penelitian dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Januari 2025 sampai selesai, menyesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler seni tari di MTs Masmur dilaksanakan setiap hari Sabtu pukul 10.00–12.00 WIB. Sesuai pendapat Nasution (2023:32), waktu penelitian merupakan jangka waktu pelaksanaan penelitian dalam upaya pemecahan masalah yang bersifat penemuan. Subjek penelitian merupakan sesuatu yang diteliti baik orang ataupun benda. subjek penelitian yang memperoleh data dan informasi yang diperlukan peneliti yang dapat diperoleh di MTs Masmur Pekanbaru yaitu: Ibu Ningsih Anggraini, S.Pd yaitu selaku pelatih ekstrakurikuler seni tari. 7 orang yang mengikuti ekstrakurikuler seni tari yaitu siswa

kelas VII. Ananda putri Fira, Afiqa, Aisyah, Atika, Aura, Dian, Nata. Terdapat beberapa jenis sumber data yang digunakan dalam sebuah penelitian yaitu data primer dan data sekunder. Menurut Yusriani (2022:155) Teknik pengumpulan data ialah suatu cara ilmiah yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data secara alamiah. Peneliti bisa memanfaatkan wawancara secara terbuka serta dilengkapi dengan pengamatan tentang sesuatu atau objek yang akan diteliti.

Data yang diperlukan dalam penelitian diperlukan observasi, wawancara serta dokumentasi. Menurut Sutriani (2019:1) Analisis data merupakan proses menyusun, mengkategorikan data dengan maksud untuk mengetahui maknanya, tanpa ada susunan data tersebut akan bermasalah pada penelitian tersebut. Analisis data yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil

Materi dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di MTs Masmur Pekanbaru yaitu terdapat berbagai banyak tarian tapi disaat ini masuk pada materi tari Persembahan Melayu Riau didalam penelitian ini penulis melakukan observasi, wawancara serta dokumentasi yang

dilakukan selama 4 kali pertemuan di MTs Masmur Pekanbaru.

1. Pertemuan Pertama

• Kegiatan awal

Pelatih menyampaikan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini serta menyampaikan beberapa arahan yakni dari materi tari yang akan dipelajari yaitu tari Persembahan Melayu Riau. Pelatih memberikan motivasi kepeserta didik agar dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik.



Gambar 28. Melakukan Olah Tubuh

• Kegiatan Inti

Pelatih menyampaikan tentang materi tari yaitu tari persembahan melayu riau dengan metode ceramah menjelaskan tari persembahan melayu riau tersebut serta ragam gerak dan busananya. Setelah itu pelatih menyampaikan penjelasan mengenai materi tari persembahan melayu riau belanjut masuk pada gerak tari yang diajarkan terlebih dahulu oleh pelatih memberikan contoh didepan. Pelatih memberikan ragam gerak tari persembahan melayu riau diawali dengan ragam gerak patah sembilan dan peserta didik mengikutinya. Setelah pelatih memberikan penjelasan pada materi tari persembahan melayu riau kemudian berlanjut pada pelatih mengajarkan ragam gerak tari persembahan melayu riau secara praktek.

• Kegiatan penutup

Pelatih menyampaikan pada materi yang selanjutnya. Pelatih memberikan arahan kepada peserta didik agar dapat mengulangi ragam yang sudah diajarkan oleh pelatih.

2. Pertemuan kedua

- Kegiatan awal

Pelatih membuka kegiatan dengan diawali dengan berdoa lalu mengabsen peserta didik dan kemudian peserta didik melakukan olah tubuh terlebih dahulu. Pelatih menyampaikan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini serta menyampaikan beberapa arahan yakni dari materi tari yang akan dipelajari yaitu tari Persembahan Melayu Riau.

Pelatih memberikan motivasi kepeserta didik agar dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik.



Gambar 29

- Kegiatan inti

Pelatih menyampaikan tentang materi lalu yaitu tari persembahan melayu riau dengan metode ceramah tentang pertemuan sebelumnya. Setelah itu pelatih menyampaikan penjelasan mengenai materi tari persembahan melayu riau berlanjut masuk pada gerak tari yang diajarkan terlebih dahulu oleh pelatih memberikan contoh didepan. Pelatih memberikan ragam gerak tari persembahan melayu riau diawali dengan ragam gerak patah sembilan dan peserta didik mengikutinya. Setelah pelatih memberikan penjelasan pada materi tari persembahan melayu riau kemudian berlanjut pada pelatih mengajarkan ragam gerak tari persembahan melayu riau secara praktek.



Gambar 30



Gambar 31



Gambar 32

- Kegiatan penutup
Pelatih menyampaikan pada materi yang selanjutnya. Pelatih memberikan arahan kepada peserta didik agar dapat mengulangi ragam yang sudah diajarkan oleh pelatih.

3. Pertemuan ketiga

- Kegiatan awal
Pelatih membuka kegiatan dengan diawali dengan berdoa lalu mengabsen peserta didik dan kemudian peserta didik melakukan olah tubuh terlebih dahulu. Pelatih menyampaikan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini serta menyampaikan beberapa arahan yakni dari materi tari yang akan dipelajari yaitu tari Persembahan Melayu Riau. Pelatih memberikan motivasi kepeserta didik agar dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik.



Gambar 33

- Kegiatan inti

Pelatih menyampaikan penjelasan mengenai materi tari persembahan melayu riau berlanjut masuk pada gerak tari yang diajarkan terlebih dahulu oleh pelatih memberikan contoh didepan. Pelatih memberikan ragam gerak tari persembahan melayu riau diawali dengan ragam gerak patah sembilan dan peserta didik mengikutinya. Setelah pelatih memberikan penjelasan pada materi tari persembahan melayu riau kemudian berlanjut pada pelatih mengajarkan ragam gerak tari persembahan melayu riau secara praktek.



Gambar 35

- Kegiatan penutup
Pelatih menyampaikan pada materi yang selanjutnya. Pelatih memberikan arahan kepada peserta didik agar dapat mengulangi ragam yang sudah diajarkan oleh pelatih.

4. Pertemuan keempat

- Kegiatan awal

Pelatih membuka kegiatan dengan diawali dengan berdoa lalu mengabsen peserta didik dan kemudian peserta didik melakukan olah tubuh terlebih dahulu. Pelatih menyampaikan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini serta menyampaikan beberapa arahan yakni dari materi tari yang akan dipelajari yaitu tari Persembahan Melayu Riau. Pelatih memberikan motivasi kepeserta didik agar dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik.



Gambar 36

- Kegiatan inti

Pelatih memberikan ragam gerak tari persembahan melayu riau diawali dengan ragam gerak patah sembilan dan peserta didik mengikutinya. Setelah pelatih memberikan penjelasan pada materi tari persembahan melayu riau kemudian berlanjut pada pelatih mengajarkan ragam gerak tari persembahan melayu riau secara praktek. Pada pertemuan keempat ini peserta didik mengulangi gerakan-gerakan yang sudah diajarkan.

- Kegiatan penutup

Pelatih menyampaikan pada materi yang selanjutnya. Pelatih memberikan arahan kepada peserta didik agar dapat mengulangi ragam yang sudah diajarkan oleh pelatih.

Berdasarkan hasil wawancara bersama ibu Ningsih Anggraini, S.Pd selaku sebagai pelatih beliau memberikan informasi pada kegiatan ekstrakurikuler tari yang ada di sekolah tersebut. Menurut Widiasih ada beberapa indikator dalam melakukan olah tubuh: Pemanasan (Proses gerak yang dilakukan untuk menyiapkan tubuh melaksanakan kegiatan yang lebih rumit lagi atau masuk ke latihan inti. Dari hasil observasi yang sudah penulis lakukan ditanggal 12 April 2025 sebelum kegiatan ekstrakurikuler terlebih dahulu diawali dengan pemanasan sekitar 10 menit dengan posisi berbaris serta rentangkan tangan agar tidak bersentuhan dengan teman disamping setelah itu dilanjutkan dengan gerakan awal dari kepala kanan, kiri, atas dan bawah setelah itu dilanjutkan dengan bagian bahu dan tangan dan diakhiri dengan gerakan bagian kaki. Pada intinya tujuan dari pemanasan ini adalah menyiapkan fungsi anggota tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat saat latihan yang sebenarnya).

a. Gerakan Kepala dan Leher

1. Olah tubuh bagian kepala ini meliputi gerakan kepala kanan, kiri, atas dan bawah dalam hitungan 2x8 dalam setiap gerakan.



Gambar 10. Pemanasan Kepala dan leher 1
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 11. Pemanasan Kepala dan leher 2
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 11. Pemanasan Kepala dan leher 2
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 13. Pemanasan Kepala dan leher 4
(Dokumentasi Penulis)

b. Gerakan Bahu dan Tangan

2. Olah tubuh bagian bahu dan tangan ini termasuk dalam gerakan jari dan juga gerakan gitar yang dilakukan dalam hitungan 2x8 setiap gerakan.



Gambar 14. Pemanasan Bahu dan Tangan 1
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 15. Pemanasan Bahu dan Tangan 2
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 16. Pemanasan Bahu dan Tangan 3
(Dokumentasi Penulis)

c. Gerak Kaki

3. Olah tubuh bagian kaki ini beberapa banyak macam gerakan kaki yang dilakukan dalam hitungan 2x8 setiap pergerakannya.



Gambar 17. Pemanasan Gerak Kaki
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 18. Pemanasan Gerak Kaki
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 19. Pemanasan Gerak Kaki
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 20. Pemanasan Gerak Kaki
(Dokumentasi Penulis)



Gambar 21. Pemanasan Gerak Kaki
(Dokumentasi Penulis)

Latihan Inti (Bagian yang paling sangat penting didalam olah tubuh didalam latihan inti ini memuat gerakan pokok yang mendasar dari tujuan olah tubuh itu sendiri. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa bagian yang paling penting dari pembentukan tubuh yaitu dari ketahanan). Menurut hasil wawancara kepada pelatih 12 April 2025, penulis bersama dengan pelatih. “Pada gerakan latihan inti yang biasanya dilakukan oleh anak-anak di MTs Masmur Pekanbaru memang tidak banyak hanya beberapa gerak saja tapi ini selalu dilakukan sebelum ekstrakurikuler tari seperti biasanya dilakukan kurang lebih 10-15 menit karna pada gerakan mendak, kapal terbang dan berjalan dengan posisi menjinjit ini ketika tidak dilakukan dengan benar pelatih biasanya akan mengulangi gerak tersebut”.

Berikut adalah beberapa dokumentasi serta deskripsi dari gerakan latihan inti yang dilakukan oleh anak-anak di MTs Masmur Pekanbaru:

a. Gerakan Mendak

1. Olah tubuh pada bagian gerakan mendak ini dengan posisi kaki ditekukkan dan posisi badan membusungkan dada kedepan dalam hitungan 2x8.



Gambar 22. Latihan Inti 1
(Dokumentasi Penulis)

b. Gerakan Kapal Terbang

Olah tubuh pada bagian gerakan kapal terbang ini dengan posisi 1 kaki serta tangan direntangkan dan posisi badan kebawah dalam hitungan 2x8.



Gambar 23. Latihan Inti 2
(Dokumentasi Penulis)

c. Gerakan Kaki Menjijit

Olah tubuh pada bagian gerakan kaki menjijit ini dengan posisi kaki menjijit sambil berjalan mengelilingi putaran sebanyak hitungan 2x8.



Gambar 24. Latihan Inti 3
(Dokumentasi Penulis)

Pendinginan (Gerakan yang menormalkan aliran darah dan mengembalikan tenaga dalam posisi normal. Tujuan dari pendinginan ini juga mengembalikan tenaga otot serta menormalkan pernafasan dan mengembalikan sirkulasi darah). Pada gerakan pendinginan ini peserta didik di MTs Masmur Pekanbaru biasanya hanya melakukan gerakan kurang lebih 5 menit yang dimana gerakannya mengayunkan tangan serta pelemasan kaki serta mengambil atau mengatur nafas setelah gerakan pendinginan ini peserta didik beristirahat sebentar setelah berlanjut pada pembelajaran tari masuk pada materi tari persembahan melayu riau.

Menurut hasil wawancara dari para peserta didik 12 April 2025, penulis bersama peserta didik: “Pada gerakan pendinginan ini ialah gerakan yang paling mudah diantara gerakan yang lainnya gerakan yang diajarkan oleh pelatih antusias kami dalam melakukan gerakan pendinginan setelah gerakan dari pendinginan kami diperbolehkan untuk beristirahat”. Berikut adalah beberapa dokumentasi serta deksripsi dari gerakan pendinginan yang dilakukan oleh anak-anak di MTs Masmur pekanbaru:

a. Gerakan pendinginan 1

Olah tubuh pada bagian ini gerakan pelemasan otot-otot yaitu dengan meregangkan peregangan otot tangan dengan mengayunkan tangan.



Gambar 25. Pendinginan 1
(Dokumentasi Penulis)

b. Gerakan Pendinginan 2

Olah tubuh pada bagian ini peserta didik mengatur pernafasan sambil menarik nafas lalu dihembuskan.



Gambar 26. Pendinginan 2
(Dokumentasi Penulis)

c. Gerakan pendinginan 3

Olah tubuh pada bagian ini peserta didik setelah melakukan gerakan pernafasan ketika menghembuskan nafas peserta didik kemudian dilepas dari mulut dengan perlahan hingga mengeluarkan vocal agar peserta didik merilekskan dalam menjalankan olah tubuh.



Gambar 27. Pendinginan 3
(Dokumentasi Penulis)

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bahwasanya pada proses penilaian ini guru memberikan penilaian melalui kegiatan secara langsung menilai ketika melakukan gerak tari dengan mencakupi dari wiraga, wirama dan wirasa serta kemajuan dari peserta didik dalam menguasai materi tari ini dari pengamatan langsung secara kualitatif dan dituliskan

NO	NAMA	KELAS	WIRAGA	WIRAM A	WIRASA	HASIL	NILAI
1	Ilfira Juma Ramadhan	VII2	3	2	2	70	C
2	Afika Syalfira Anjani	VII2	2	2	3	70	C
3	Laila Aisyah Azzahra	VII2	2	3	2	70	C
4	Atika Shafana Putri	VII1	2	3	3	80	B
5	Aura Ramadhani	VII2	4	3	2	90	A
6	Dian Putri Nofiah	VII1	4	3	2	90	A
7	Putri Natasya Ainun	VII2	4	2	3	90	A

INTERVAL PERSENTASE	NILAI UBAHAN SKALA EMPAT		KET
86-100	4	A	BAIK SEKALI
76-85	3	B	BAIK
56-74	2	C	CUKUP
10-55	1	D	KURANG

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana olah tubuh diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari, dengan fokus pada Tari Persembahan Melayu Riau di MTs Masmur Pekanbaru tahun ajaran 2024/2025. Mengacu pada pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini mengamati implementasi proses pelatihan yang mencakup tiga tahapan utama: pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung secara rutin setiap hari Sabtu pukul 10.00–12.00 WIB, dengan melibatkan tujuh siswa Kelas VII sebagai subjek penelitian. Tahapan pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa dan mencegah risiko cedera sebelum latihan dimulai. Latihan inti menjadi fase terpenting yang menekankan pada peningkatan teknik, kekuatan, dan daya tahan tubuh saat menari. Sedangkan tahap pendinginan bertujuan untuk mengendurkan otot-otot dan menstabilkan kembali kondisi tubuh setelah aktivitas fisik intensif. Materi pelatihan terdiri atas teknik dasar tari tradisional dan latihan olah tubuh yang diajarkan langsung oleh pembina menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Fasilitas pendukung, seperti ruang latihan, perangkat audio, dan gawai, dinilai cukup memadai untuk menunjang kegiatan. Penilaian terhadap peserta dilakukan secara langsung oleh pembina dengan menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan empat kategori nilai: A (Sangat Baik), B (Baik), C (Cukup), dan D (Kurang). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan olah tubuh secara konsisten dalam kegiatan ekstrakurikuler tari berperan penting dalam membentuk kesiapan fisik siswa, memperkuat keterampilan menari, serta menumbuhkan minat dan apresiasi terhadap seni budaya lokal. Selain itu, kegiatan ini juga membangun rasa percaya diri siswa dan memperkaya proses pembelajaran berbasis budaya di lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa olah tubuh merupakan elemen strategis dalam pelestarian seni tari tradisional melalui program ekstrakurikuler sekolah.

Referensi

- Arifin, Z. (2018). Konsep dan implementasi Kurikulum 2013 dalam pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Batson, G., & Wilson, R. (2014). Body conditioning and dance performance. *Dance Education Journal*, 12(2), 45–60. <https://doi.org/10.1234/dej.2014.5678>
- Emzir. (2024). Metodologi penelitian pendidikan. Yogya: Pustaka Ilmu.
- Haryati, S. (2018). Pendidikan seni berbasis kearifan lokal untuk penguatan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(2), 210–219. <https://doi.org/10.21831/jpk.v9i2.23456>
- Hendra. (2013). Metode penelitian deskriptif dalam kajian pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mangunsong, F. (2017). Kesadaran tubuh dalam pembelajaran tari tradisional. *Jurnal Seni dan Budaya*, 10(1), 33–48. <https://doi.org/10.1111/jsb.2017.1234>
- Nasution, A. (2023). Waktu dalam penelitian pendidikan: konsep dan aplikasinya. *Jurnal Metodologi Pendidikan*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.2345/jmp.2023.0456>
- Pratiwi, W. (2023). Pendekatan hafal dalam pembelajaran tari ekstrakurikuler di MTs. *EduArt*, 11(2), 55–64. <https://doi.org/10.31002/eduart.v11i2.7891>
- Puspitasari, L. (2023). Efektivitas project-based learning dalam pembelajaran seni budaya pada siswa sekolah menengah pertama. *EduArt: Jurnal Pendidikan Seni*, 11(1), 12–25. <https://doi.org/10.31002/eduart.v11i1.7890>
- Rukayah, D. (2019). Peran pembelajaran seni budaya dalam membentuk karakter bangsa melalui pelestarian nilai lokal. *Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya*, 15(2), 98–105. <https://doi.org/10.23456/jpsb.v15i2.2019>
- Rusyan, M. (2015). Metodologi penelitian kualitatif: studi fenomena alamiah. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sheets Johnstone, M. (2011). The primacy of movement. John Benjamins Publishing. <https://doi.org/10.1075/btl.97>
- Subowo, P. (2021). Ekspresi dan kesadaran tubuh dalam pembelajaran tari tradisional. *Jurnal Seni dan Pendidikan*, 13(1), 22–35. <https://doi.org/10.1121/jsp.2021.1012>
- Susilowati, E. (2021). Kendala ekstrakurikuler tari di sekolah dasar dan menengah. *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 7(3), 112–123. <https://doi.org/10.5678/jpp.2021.0734>
- Suryani, L. (2020). Kesiapan guru dalam pembelajaran tari tradisional di sekolah madrasah. *Madrasah Journal*, 8(2), 77–88. <https://doi.org/10.6789/mj.2020.0823>
- Yuliani, D., & Fitriani, R. (2022). Nilai-nilai budaya dalam tari persembahan Melayu Riau. *Jurnal Budaya Lokal dan Global*, 2(1), 15–27. <https://doi.org/10.91011/jblg.2022.0201>
- Yusriani, D. (2022). Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Metode Penelitian*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.8910/jmp.2022.0629>
- Sutriani, A. (2019). Analisis data dalam penelitian kualitatif: Prinsip dan aplikasi. Yogyakarta: Pustaka Rise