

## PELATIHAN PEMBENTUK TUBUH PENARI DENGAN METODE OLAH TUBUH DI SMP N 3 SEI KIJANG, PELALAWAN

**Yahyar Erawati, Zulraflia, Fatia Kurniati**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, universitas Islam Riau  
*yahyar erawati@edu.uir.ac.id*

### Abstract

This community service activity aims to improve students' basic skills in developing the dancer's physique through bodybuilding techniques at SMP Negeri 3 Sei Kijang, Pelalawan Regency. The background to this activity was the students' lack of understanding of the importance of physical preparation in dance, including posture, flexibility, balance, coordination, and breathing techniques. This condition resulted in less than optimal movement quality and expression in their dance performances.

The activity was implemented through a hands-on approach accompanied by simple theoretical explanations. The material covered proper warm-ups, breathing techniques for dancers, basic postures and postures, balance and coordination exercises, and cool-downs. The activities were conducted in stages and systematically, tailored to the students' abilities.

The results showed an increase in students' understanding and skills in bodybuilding. Students were able to improve their posture, regulate their breathing better, and enhance their balance and coordination. Furthermore, students demonstrated greater enthusiasm and confidence in participating in dance activities.

Thus, this dancer body-building training through bodywork has a positive impact on improving students' movement quality and physical readiness for dance. This activity is expected to be the first step in developing dance potential within the school environment and can be implemented sustainably.

*Keywords: bodywork, dancers, posture, balance, coordination, community service.*

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dasar siswa dalam membentuk tubuh penari melalui metode olah tubuh di SMP Negeri 3 Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan. Latar belakang kegiatan ini adalah masih rendahnya pemahaman siswa terhadap pentingnya kesiapan fisik dalam seni tari, yang meliputi postur tubuh, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, serta teknik pernapasan. Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya kualitas gerak dan ekspresi dalam penampilan tari siswa.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan praktik langsung yang disertai dengan penjelasan teori secara sederhana. Materi yang diberikan mencakup pemanasan (warming-up) yang benar, teknik pernapasan untuk penari, postur dan sikap tubuh dasar, latihan keseimbangan dan koordinasi, serta pendinginan (cooling-down). Kegiatan dilaksanakan secara bertahap dan sistematis dengan menyesuaikan kemampuan peserta didik.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan olah tubuh. Siswa mampu memperbaiki postur tubuh, mengatur pernapasan dengan lebih baik, serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme dan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan tari.

Dengan demikian, pelatihan pembentuk tubuh penari melalui metode olah tubuh ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas gerak dan kesiapan fisik siswa dalam seni tari. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pengembangan potensi seni tari di lingkungan sekolah serta dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

*Keywords: olah tubuh, penari, postur tubuh, keseimbangan, koordinasi, pengabdian masyarakat.*

## PENDAHULUAN

Tari adalah ekspresi jiwa manusia yang paling mendasar, sebagai bentuk nyatanya adalah ketika lahir, manusia mengekspresikan emosinya dengan tangisan dan gerakan, selanjutnya media tari adalah tubuh. Oleh karena itu, tubuh menjadi bagian yang penting bagi seorang penari. Penari yang sempurna adalah penari yang memiliki tubuh yang ideal. Artinya memiliki berat badan dan tinggi yang normal, lincah, gemulai tetapi tetap menunjukkan kekuatan, kekokohan, kelenturan. Kondisi fisik penari yang ideal sangat menentukan ketrampilan, kemampuan dalam menyampaikan maksud dan tujuan tari tersebut. Untuk itu, dibutuhkan kesadaran dalam mengolah tubuh atau melatih tubuh secara sempurna. Kesadaran tersebut diikuti dengan keikhlasan, pengorbanan baik waktu, tenaga maupun pikiran. Olah tubuh adalah suatu bentuk kegiatan atau latihan tubuh yang terencana dan sistematis untuk mempersiapkan tubuh yang belum jadi atau belum terbentuk kemampuannya menjadi jadi atau terbentuk kemampuannya dalam hal ini kemampuan dari otot-otot dan organ-organ serta persendian tubuh menjadi siap dan terampil untuk menari. Menciptakan fisik yang kuat berangkat dari latihan olah tubuh yang rutin dan dilakukan sebelum memulai kegiatan latihan menari, sehingga gerak• gerak tari yang akan dibawakan terlihat maksimal. Ketika olah tubuh dipersiapkan tidak hanya untuk menjadikan kondisi fisik yang kuat, tetapi olah tubuh dapat membentuk kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi. Selain itu olah tubuh juga dapat membentuk postur tubuh dan membuat

otot-otot menjadi kencang juga dapat membuat badan menjadi rileks. Menurut Nunik Widiasih (2013 :3) "Olah tubuh adalah mempersiapkan atau melatih ketahanan fisik, kelenturan otot tulang dan nafas". Kegiatan ini mempunyai maksud yaitu tentang usaha seorang penari mempersiapkan organ tubuhnya dalam keadaan stabil (lentur atau mudah bergerak). "kegiatan mengolah tubuh sebagai alat bagi mengembangkan fisik, gerak membangunkan, membebaskan, mengabstraksikan, membentuk pengalaman, perasaan dan fikiran" (Delphi, 2006, hlm.6). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasannya teknik olah tubuh yaitu sebuah cara atau proses membentuk dan mengolah suatu potensi yang ada di dalam tubuh manusia yang disusun secara sistematis. Tubuh merupakan media, instrumen, atau alat dalam seni tari untuk mencapai tujuan dan mendapatkan hasil yang diharapkan. Kesiapan tubuh secara fisik bagi seorang penari sangat vital untuk melakukan aktivitas gerak tari. Tubuh merupakan media, instrumen, atau alat dalam seni tari untuk mencapai tujuan dan mendapatkan hasil yang diharapkan. Kesiapan tubuh secara fisik bagi seorang penari sangat vital untuk melakukan aktivitas gerak tari. Menurut Faruq (2008, hlm.17) "Ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara terstruktur, terencana dan berkaitan dengan tujuan untuk kebugaran

tubuh meliputi latihan untuk meningkatkan...kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan koordinator". Latihan olah tubuh tentunya dapat melatih sikap

seorang penari saat diatas panggung, hal ini didukung oleh (Widiasih, 2013) "Olah tubuh dapat melatih sikap penari saat di atas panggung, karena sikap di atas panggung berbeda dengan diluar panggung. Sikap ini dibutuhkan untuk kesadaran penuh dalam memberikan energi kepada penonton". Tujuan utama dari olah tubuh adalah sebagai mediator tari untuk mempersiapkan tubuh sebagai alatnya, sehingga tubuh telah siap melakukan aktivitas gerak tari, sekaligus menjadikan tubuh sebagai bahan ekspresi yang baik (Setianingsih & Artikel, 2014). Sedangkan menurut enurut Irawati Durban (1984, hlm 15) "Tujuan dari olah tubuh untuk membantu menghilangkan keterbatasan teknik gerak waktu menari, memperkaya pembendaharaan gerak dan membantu pengungkapan dan kreativitas gerak". Kemampuan orang yang menari setelah melakukan olah tubuh menentukan tingkat kualitas gerak tari yang mereka tampilkan. "Kualitas gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak sesuai dengan apa yang dikehendaki" (Sumedi Santoso, 2011:7). Suatu tarian dapat disajikan sesuai dengan konsep karya tarinya, salah satunya berkaitan dengan kematangan teknik tari apabila teknik tari tidak mumpuni, maka penyajian tari tidak akan dapat menyampaikan konsep karya tarinya kepada apresiator. Tari merupakan gerakan seluruh tubuh atau hanya sebagiannya saja dilakukan pada waktu tertentu secara berirama untuk

mengungkapkan perasaan, pikiran dan tujuan, dengan menggunakan iringan atau tanpa iringan. Ekstrakurikuler tari merupakan tempat untuk siswi yang memiliki kemampuan dalam menari. Sehingga peserta didik dapat mengembangkan dan mengekspresikan potensinya melalui pembelajaran seni tari melalui seni tari. Sering ditemui pada pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah jarang diadakannya latihan olah tubuh, seperti halnya permasalahan di ekstrakurikuler tari SMPN 3 Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan jarang mengadakan latihan olah tubuh, guru hanya memberikan bentuk gerak tari suatu tarian saja, hal tersebut menjadi dasar pemikiran peneliti. (Fonny Arista,2011) telah meneliti tentang olah tubuh dengan judul "Olah Tubuh Fondasi Penguasaan Tari Bentuk Bagi Mahasiswa Seni Tari Universitas Negeri Semarang" dengan tujuan penelitian mendeskripsikan olah tubuh dan dampaknya terhadap proses pembelajaran seni tari. (Risa Fauzia, 2017) telah meneliti tentang olah tubuh dengan judul "Pengaruh dan Hubungan Pembelajaran Olah Tubuh Terhadap Keterampilan Menari" tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode pembelajaran olah tubuh pada keterampilan menari siswa pada pembelajaran seni tari. (Sri Ramadani, 2020) telah meneliti tentang olah tubuh dengan judul "Upaya Meningkatkan Kualitas Gerak Tari Siswa Melalui Olah Tubuh pada Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari di SMAN 1 Watansoppeng). Tujuan dari pelatihan ini untuk

memberikan pembelajaran olah tubuh untuk meningkatkan kualitas gerak siswa. Olah tubuh merupakan suatu cara atau proses pembentukan dan mengolah suatu potensi yang ada di dalam tubuh manusia yang disusun secara sistematis. Ketika mempelajari olah tubuh seseorang diharapkan agar mengetahui bagian-bagian tubuh yang akan. Terdapat beberapa bagian dalam olah tubuh diantaranya definisi olah tubuh, tujuan dan manfaat olah tubuh serta materi olah tubuh. Olah tubuh dinilai dapat menjadikan bahan mentah menjadi bahan yang matang sehingga siap ketika digunakan, hal tersebut bermaksud bahwa olah tubuh dapat menjadikan tubuh yang awalnya tidak lentur, tidak mempunyai kekuatan yang baik dan tidak mempunyai keseimbangan dapat menjadikan tubuh seseorang dapat digunakan khususnya dalam menari (Yeli Yulianti, 2014)

## **METODE PELATIHAN**

Metode Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan secara partisipatif dan kolaboratif bersama mitra, yakni Sanggar Tari Kijang Bermula di SMPN 3

Bandar Sei Kijang yang memiliki potensi, minat, atau keterlibatan dalam bidang seni pertunjukan namun belum produktif secara optimal, baik dari segi artistik maupun ekonomi. Kegiatan ini terdiri dari lima tahapan utama, yaitu: sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program.

1. Sosialisasi Program dan Penjajakan Mitra

2. Tahap sosialisasi bertujuan untuk memperkenalkan program kepada mitra, menyamakan persepsi, dan menjaring kebutuhan aktual dari komunitas sasaran.
3. Pelatihan Olah Tubuh dan Pembentukan Tubuh Penari
4. Pelatihan ini menjadi inti dari kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan secara sistematis dan bertahap. Pelatihan difokuskan pada penerapan teknik olah tubuh yang sesuai dengan kondisi fisik penari serta kebutuhan koreografis komunitas.
5. Penerapan Teknologi dan Digitalisasi Dalam tahap ini, teknologi dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran, dokumentasi, dan pemasaran hasil karya atau layanan
6. .Pendampingan dan Evaluasi Pendampingan dilakukan secara intensif selama dan setelah pelatihan untuk memastikan metode olah tubuh diterapkan secara konsisten dan mandiri oleh mitra. Evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak kegiatan dan melakukan perbaikanjika diperlukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat. Salah satu bentuk pengabdian yang dilakukan adalah pelatihan pembentuk tubuh penari melalui metode olah tubuh yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sei

Kijang, Kabupaten Pelalawan. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya pemahaman siswa mengenai pentingnya pembentukan tubuh dalam seni tari, khususnya dalam hal postur, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi gerak.

Seni tari tidak hanya menuntut kemampuan menghafal gerakan, tetapi juga membutuhkan kesiapan fisik yang baik. Tubuh penari yang terlatih akan menghasilkan gerakan yang lebih indah, terkontrol, dan ekspresif. Namun, pada kenyataannya, banyak siswa yang belum memahami teknik dasar olah tubuh, sehingga gerakan yang ditampilkan masih kurang maksimal. Oleh karena itu, pelatihan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis kepada siswa dalam membentuk tubuh penari yang ideal melalui latihan olah tubuh yang sistematis.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode praktik langsung yang dipadukan dengan penjelasan teori secara sederhana. Materi yang diberikan meliputi pemanasan (*warming-up*) yang benar, teknik pernapasan untuk penari, postur dan sikap tubuh dasar, latihan keseimbangan dan koordinasi, serta pendinginan (*cooling-down*). Pada tahap awal, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya pemanasan untuk menghindari cedera. Selanjutnya, peserta dilatih melakukan teknik pernapasan yang baik untuk mendukung stamina dan ekspresi dalam menari.

#### **A. Pemanasan (Warming-Up) yang Benar**

Pemanasan (*warming-up*) merupakan bagian penting dalam setiap kegiatan fisik, baik dalam olahraga, seni tari, maupun aktivitas pembelajaran gerak seperti silat atau senam. Pemanasan adalah serangkaian gerakan yang dilakukan sebelum memasuki inti

aktivitas dengan tujuan mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental. Tanpa pemanasan yang baik dan benar, risiko cedera seperti kram otot, keseleo, atau bahkan cedera serius dapat meningkat.

Secara umum, tujuan utama pemanasan adalah meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah ke otot-otot. Ketika suhu tubuh meningkat, otot menjadi lebih lentur dan siap digunakan. Selain itu, pemanasan juga membantu meningkatkan denyut jantung secara bertahap sehingga tubuh tidak mengalami “*shock*” saat melakukan aktivitas berat. Dalam konteks pembelajaran gerak seperti seni tari atau pencak silat, pemanasan juga berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi, koordinasi, serta kesiapan mental peserta.

Pemanasan yang benar biasanya terdiri dari tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pemanasan umum, yaitu gerakan ringan seperti berjalan di tempat, jogging ringan, atau menggerakkan seluruh tubuh secara perlahan. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh secara bertahap. Tahap kedua adalah peregangan (*stretching*), yang berfokus pada otot-otot tertentu seperti leher, bahu, lengan, punggung, pinggang, dan kaki. Peregangan dilakukan dengan perlahan dan tidak boleh memaksakan gerakan agar tidak menyebabkan cedera. Tahap ketiga adalah pemanasan khusus, yaitu gerakan yang disesuaikan dengan aktivitas inti yang akan dilakukan, misalnya latihan langkah dasar dalam tari atau kuda-kuda dalam silat.

Dalam pelaksanaannya, pemanasan harus dilakukan secara sistematis dan berurutan dari bagian tubuh atas ke bawah atau sebaliknya. Setiap gerakan dilakukan dengan tempo yang terkontrol, tidak tergesa-gesa, dan tetap memperhatikan teknik yang benar.

Selain itu, penting untuk memperhatikan pernapasan selama pemanasan agar tubuh tetap rileks dan tidak tegang.

Kesalahan yang sering terjadi dalam pemanasan adalah melakukannya terlalu singkat, gerakan yang terlalu keras di awal, atau bahkan melewatkan pemanasan sama sekali. Hal ini dapat berdampak buruk pada tubuh dan menurunkan performa saat melakukan aktivitas inti. Oleh karena itu, pemanasan harus dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan praktik, bukan sekadar pelengkap.

Dengan demikian, pemanasan yang benar merupakan kunci utama dalam menjaga keselamatan, meningkatkan performa, dan mendukung keberhasilan dalam setiap aktivitas fisik. Dalam pembelajaran, guru atau pelatih memiliki peran penting dalam membimbing peserta didik agar memahami dan mampu melakukan pemanasan dengan baik dan benar. Dengan kebiasaan pemanasan yang tepat, peserta didik tidak hanya terhindar dari cedera, tetapi juga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.



Foto 1. Gerakan Pemanasan Dokumentasi TIM PKM



Foto 2. Gerakan Pemanasan

## Dokumentasi TIM PKM

### B. Latihan Postur dan Sikap Tubuh Dasar

Postur dan sikap tubuh dasar merupakan fondasi utama dalam setiap aktivitas gerak, khususnya dalam seni tari. Postur tubuh yang baik tidak hanya menentukan keindahan gerak, tetapi juga memengaruhi keseimbangan, kekuatan, serta kemampuan penari dalam mengekspresikan diri. Oleh karena itu, pemahaman dan penguasaan postur tubuh dasar menjadi hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran praktik tari.

Secara umum, postur tubuh yang benar adalah posisi tubuh yang tegak, seimbang, dan rileks tanpa adanya ketegangan berlebihan. Kepala berada dalam posisi sejajar menghadap ke depan, tidak menunduk atau mendongak secara berlebihan. Bahu ditarik sedikit ke belakang namun tetap rileks, sehingga dada terbuka dan memberikan kesan percaya diri. Punggung tegak lurus dengan tulang belakang dalam posisi netral, tidak membungkuk maupun terlalu melengkung. Sementara itu, perut sedikit ditarik ke dalam untuk membantu menjaga kestabilan tubuh.

Sikap tubuh dasar juga mencakup posisi kaki dan tangan. Kaki menjadi tumpuan utama dalam menjaga keseimbangan, sehingga harus ditempatkan dengan kokoh namun tetap fleksibel. Berat badan didistribusikan secara merata pada kedua kaki, atau disesuaikan dengan kebutuhan gerakan. Lutut tidak boleh terkunci, melainkan sedikit ditekuk agar tubuh lebih lentur dan siap bergerak. Pada bagian tangan, posisi harus terlihat hidup dan terarah, tidak kaku atau lemas. Jari-jari tangan juga perlu diperhatikan agar membentuk garis yang indah sesuai dengan karakter gerak tari.

Dalam praktiknya, postur dan sikap tubuh dasar harus dilatih secara konsisten. Latihan dapat dimulai dari berdiri diam dengan posisi yang benar, kemudian dilanjutkan dengan gerakan sederhana seperti berjalan, melangkah, dan berputar. Penari perlu menyadari setiap bagian tubuhnya agar dapat mengontrol posisi dengan baik. Kesadaran tubuh (*body awareness*) ini sangat penting untuk menghindari kesalahan postur yang dapat mengganggu kualitas gerak.

Selain itu, postur tubuh yang baik juga berperan dalam mencegah cedera. Posisi tubuh yang salah dapat memberikan tekanan berlebih pada otot dan sendi, sehingga berisiko menimbulkan rasa sakit atau cedera dalam jangka panjang. Dengan postur yang benar, tubuh akan bekerja secara efisien dan lebih aman saat melakukan berbagai gerakan tari yang dinamis.

Kesalahan yang sering terjadi dalam sikap tubuh dasar antara lain membungkukkan punggung, mengangkat bahu secara berlebihan, atau posisi kaki yang tidak seimbang. Hal-hal tersebut dapat membuat gerakan terlihat kurang menarik dan tidak maksimal. Oleh karena itu, koreksi dari guru atau pelatih sangat diperlukan agar penari dapat memperbaiki sikap tubuhnya secara bertahap.

Dengan demikian, postur dan sikap tubuh dasar merupakan kunci penting dalam membangun kualitas gerak tari yang baik. Melalui latihan yang rutin dan kesadaran tubuh yang tinggi, penari dapat menampilkan gerakan yang lebih indah, stabil, dan ekspresif. Penguasaan postur yang benar juga akan mendukung perkembangan teknik tari yang lebih kompleks di tahap selanjutnya



Foto 3. Pembentukan Postur Tubuh Dokumentasi TIM PKM



Foto 4. Pembentukan Postur Tubuh Dokumentasi TIM PKM

### C. Latihan Keseimbangan dan Koordinasi

Keseimbangan dan koordinasi merupakan dua kemampuan dasar yang sangat penting dalam kegiatan gerak, khususnya dalam seni tari. Keseimbangan berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil, baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Sementara itu, koordinasi adalah kemampuan mengatur dan menyelaraskan gerakan antar bagian tubuh agar dapat bekerja secara efektif dan harmonis. Kedua aspek ini saling berkaitan dan menjadi kunci dalam menghasilkan gerakan yang indah, terkontrol, dan efisien.

Dalam praktik tari, keseimbangan sangat dibutuhkan saat melakukan berbagai posisi seperti berdiri dengan satu kaki, melakukan putaran, maupun berpindah tempat dengan cepat. Tanpa keseimbangan yang baik, penari akan mudah goyah dan kehilangan kontrol terhadap tubuhnya. Keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain

kekuatan otot, posisi pusat gravitasi, serta fokus pandangan. Oleh karena itu, latihan keseimbangan tidak hanya melibatkan tubuh, tetapi juga konsentrasi dan pengendalian diri.

Latihan keseimbangan dapat dimulai dari gerakan sederhana, seperti berdiri dengan satu kaki selama beberapa detik. Latihan ini dapat dilakukan dengan variasi, misalnya mengangkat tangan, menutup mata, atau mengubah arah pandangan untuk meningkatkan tingkat kesulitan. Selain itu, latihan berjalan di garis lurus juga efektif untuk melatih kestabilan tubuh. Dalam tahap lanjutan, latihan keseimbangan dapat dikombinasikan dengan gerakan tari seperti putaran (spin) atau lompatan (jump), sehingga penari terbiasa menjaga stabilitas dalam gerakan yang lebih dinamis.

Sementara itu, koordinasi berperan dalam menghubungkan gerakan antara tangan, kaki, kepala, dan bagian tubuh lainnya. Dalam tari, koordinasi yang baik akan membuat gerakan terlihat selaras dengan irama musik dan memiliki alur yang jelas. Latihan koordinasi dapat dilakukan dengan menggabungkan beberapa gerakan sekaligus, seperti langkah kaki yang dipadukan dengan ayunan tangan atau gerakan kepala. Latihan mengikuti irama musik juga sangat membantu dalam meningkatkan koordinasi, karena penari harus menyesuaikan gerakannya dengan tempo dan ritme.

Salah satu bentuk latihan koordinasi yang efektif adalah melakukan rangkaian gerak sederhana secara berulang dengan tempo yang berbeda. Penari dapat memulai dengan tempo lambat untuk memahami urutan gerakan, kemudian meningkatkannya secara bertahap menjadi lebih cepat. Latihan ini tidak hanya melatih koordinasi tubuh, tetapi juga daya ingat

gerak (motor memory) dan kepekaan terhadap musik.

Kesalahan yang sering terjadi dalam latihan keseimbangan dan koordinasi adalah kurangnya fokus dan terburu-buru dalam melakukan gerakan. Hal ini dapat menyebabkan gerakan menjadi tidak terkontrol dan mudah kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, latihan harus dilakukan secara bertahap, dengan memperhatikan teknik yang benar dan konsentrasi penuh.

Dengan demikian, latihan keseimbangan dan koordinasi merupakan bagian penting dalam pembelajaran praktik tari. Kedua kemampuan ini tidak hanya mendukung kualitas teknik gerak, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri penari dalam menampilkan tarian. Melalui latihan yang rutin dan terarah, penari akan mampu menguasai gerakan dengan lebih baik, stabil, dan harmonis.



**Foto 5. Gerak Keseimbangan Dokumentasi TIM PKM**



**Foto 6. Gerak Koordinasi Dokumentasi TIM PKM**

#### **D. Pendinginan (Cooling-Down)**

Pendinginan (cooling-down) merupakan tahap akhir dalam setiap kegiatan fisik, termasuk dalam praktik seni tari. Meskipun sering dianggap sepele, pendinginan memiliki peran yang sangat penting dalam membantu tubuh kembali ke kondisi normal setelah melakukan aktivitas yang intens. Pendinginan adalah serangkaian gerakan ringan yang dilakukan secara bertahap untuk menurunkan denyut jantung, merilekskan otot, serta mencegah terjadinya cedera atau ketegangan otot.

Setelah melakukan aktivitas fisik seperti latihan tari, tubuh berada dalam kondisi kerja yang tinggi, ditandai dengan meningkatnya denyut jantung, suhu tubuh, dan ketegangan otot. Jika aktivitas dihentikan secara tiba-tiba tanpa pendinginan, tubuh dapat mengalami gangguan seperti pusing, kelelahan berlebihan, bahkan nyeri otot. Oleh karena itu, pendinginan berfungsi sebagai jembatan yang membantu tubuh beradaptasi dari kondisi aktif menuju kondisi istirahat secara aman dan bertahap.

Secara umum, pendinginan dilakukan dengan gerakan yang lebih ringan dibandingkan dengan pemanasan. Kegiatan ini biasanya dimulai dengan gerakan perlahan seperti berjalan santai atau menggerakkan tubuh secara lembut untuk menurunkan intensitas kerja jantung. Setelah itu, dilanjutkan dengan peregangan (stretching) yang bertujuan untuk mengembalikan panjang otot ke kondisi semula dan mengurangi ketegangan. Peregangan dilakukan pada bagian tubuh yang banyak digunakan selama latihan, seperti kaki, punggung, lengan, dan bahu.

Dalam praktik tari, pendinginan juga dapat dilakukan dengan gerakan-

gerakan sederhana yang memiliki tempo lambat dan aliran yang lembut. Gerakan ini membantu penari merasakan kembali tubuhnya secara lebih tenang dan rileks. Selain itu, teknik pernapasan juga sangat penting dalam proses pendinginan. Penari dianjurkan untuk menarik dan menghembuskan napas secara perlahan dan teratur agar tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran kembali tenang.

Pendinginan tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga secara mental. Setelah melakukan latihan yang intens, pendinginan memberikan waktu bagi penari untuk menenangkan diri, mengevaluasi gerakan yang telah dilakukan, serta mengembalikan fokus. Dengan demikian, pendinginan menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Kesalahan yang sering terjadi adalah melewatkan tahap pendinginan atau melakukannya secara terburu-buru. Hal ini dapat menyebabkan otot tetap dalam kondisi tegang dan meningkatkan risiko cedera di kemudian hari. Oleh karena itu, pendinginan sebaiknya dilakukan dengan durasi yang cukup, sekitar 5–10 menit, dan dengan teknik yang benar.

Dengan demikian, pendinginan (cooling-down) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan praktik tari. Melalui pendinginan yang baik dan benar, tubuh dapat pulih dengan optimal, risiko cedera dapat diminimalkan, serta kualitas latihan secara keseluruhan dapat meningkat. Kebiasaan melakukan pendinginan juga akan membantu penari menjaga kesehatan tubuh dalam jangka panjang dan mendukung performa yang lebih baik di masa mendatang



Foto 7. Gerak Pelelasan  
Dokumentasi TIM PKM



Foto 8. Gerak Pendinginan  
Dokumentasi TIM PKM

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat. Salah satu bentuk pengabdian yang dilakukan adalah pelatihan pembentuk tubuh penari melalui metode olah tubuh yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan. Kegiatan ini dilator belakangi oleh masih terbatasnya pemahaman siswa mengenai pentingnya pembentukan tubuh dalam seni tari, khususnya dalam hal postur, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi gerak.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode praktik langsung yang dipadukan dengan penjelasan teori secara sederhana. Materi yang diberikan meliputi pemanasan (warming-up) yang benar, teknik pernapasan untuk penari, postur dan sikap tubuh dasar, latihan keseimbangan dan koordinasi, serta

pendinginan (cooling-down). Pada tahap awal, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya pemanasan untuk menghindari cedera. Selanjutnya, peserta dilatih melakukan teknik pernapasan yang baik untuk mendukung stamina dan ekspresi dalam menari.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan olah tubuh. Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya postur tubuh, mampu mengatur pernapasan dengan lebih baik, serta menunjukkan peningkatan dalam keseimbangan dan koordinasi gerak. Selain itu, siswa juga terlihat lebih percaya diri dalam menampilkan gerakan tari.

Dengan demikian, pelatihan pembentuk tubuh penari melalui metode olah tubuh ini memberikan dampak positif bagi siswa SMP Negeri 3 Sei Kijang. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis dalam menari, tetapi juga menanamkan kebiasaan latihan yang baik dan benar. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan guna mendukung pengembangan potensi seni tari di lingkungan sekolah, khususnya di Kabupaten Pelalawan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Riau beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan serta dukungan untuk PKM ini.
2. Ketua DPPM Universitas Islam Riau yang telah menyetujui proposal PKM.
3. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Siak sebagai mitra kerja sama yang telah memberikan

izin untuk melaksanakan PKM, serta kepada guru pendamping dan siswa yang telah berperan aktif dalam kegiatan PKM ini.

4. Pengelola Martabe Jurnal Pengabdian Masyarakat yang telah bersedia menerbitkan tulisan ini

## DAFTAR PUSTAKA

Bagian ini memberikan contoh penulisan sumber sitasi. Semua yang ada dalam daftar ini dapat dirunut dalam badan artikel *template* ini untuk dipelajari tata cara penulisan sitasi dalam teks.

- Anonim. 2006. *Formalin bukan Formalitas*. CP Buletin Service No.73 Tahun VII Januari 2006. Jakarta.
- BPS (2013). *Data Statistik Kependudukan*. Badan Pusat Statistik Kota Padangsidempuan.
- Cahyadi, W. 2009. *Analisis & Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan*, Edisi Kedua. Jakarta: Bumi Aksara.
- Eka, R. 2013. *Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya*. Jakarta: Titik Media Publisher.
- Depdiknas. 2002. *Sains*. Jakarta: Pusat Kurikulum, BalitbangDepdiknas.
- Putra, H. P dan Yebi, Y. 2010. *Studi*