

OLAH TUBUH DAN OLAH RASA DALAM PEMBELAJARAN SENI TARI TERHADAP PENGEMBANGAN KARAKTER

Ayu Vinlandari Wahyudi¹, Indra Gunawan²

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

E-mail : ayuvinlandari@syekhnurjati.ac.id¹, indra16gun@syekhnurjati.ac.id²

***Abstract :** This article has a purpose to explain how big a role of body movement and sense in learning the art of dance and the impact of body movement and sense to individual character development. Body movement and sense are the steps before doing learning in art of dance, with the purpose in order to the dance can be processed optimally, both in physical and psychological. In the human body there is a motor control system and cognitive function of the brain, the motor control as a controlling of body movement and cognition that has the ability to think, imagine, and feel. The human brains contains of activity that comes from the nerves that simultaneously responsible to control the motoric, perception, imitation, movement planning, and imagination. Right now, so many phenomena that happened in life are caused by the unbalanced of human's minds and heart. That problems are a symptom of the crisis of character or moral decay of the individual. That is a very negative impact on the future of the next generation. Therefore, needed a media in the world of education, especially in the individual character development, that is by learning the art of dance. Body movement and sense is expected to develop individual character, because that involves the aspects of motor and cognition. This paper is expected to have an impact on individual's skills in dancing and character development.*

Keyword : *Body Movement, Sense, Learning the Art of Dance, Character Development*

Abstrak : Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan seberapa besar peranan olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari serta dampak olah tubuh dan olah rasa terhadap pengembangan karakter individu. Olah tubuh dan olah rasa merupakan tahapan sebelum dilaksanakan pembelajaran seni tari, tentunya dengan maksud agar tarian dapat terolah dengan optimal, baik dari segi fisik maupun dari psikis. Dalam tubuh manusia terdapat sistem kontrol motorik dan kognisi yang menjalankan fungsi dari otak, yakni kontrol motorik sebagai pengontrol gerakan tubuh dan kognisi yang memiliki kemampuan untuk berpikir, membayangkan, serta merasakan. Otak manusia mengandung karya yang berasal dari saraf yang secara bersamaan bertanggung jawab untuk kontrol motorik, persepsi, imitasi, perencanaan gerakan, dan berimajinasi. Dewasa ini, banyak fenomena yang terjadi dalam kehidupan yang disebabkan oleh tidak selarasnya pikiran dan hati manusia. Permasalahan tersebut merupakan gejala dari krisis karakter atau kerusakan moral individu. Hal tersebut sangat berdampak negatif terhadap masa depan para generasi penerus bangsa. Dengan demikian, diperlukan adanya sebuah media dalam dunia pendidikan khususnya dalam pengembangan karakter individu, yaitu dengan pembelajaran seni tari. Olah tubuh dan olah rasa dalam tari diharapkan mampu mengembangkan karakter individu, karena menyangkut aspek motorik dan kognisi. Tulisan ini diharapkan mampu memberikan dampak bagi keterampilan individu dalam menari dan pengembangan budi pekerti.

Kata Kunci : Olah Tubuh, Olah Rasa, Pembelajaran Seni Tari, Pengembangan Karakter

PENDAHULUAN

Manusia sesuai fitrahnya sudah dibekali akal pikiran, perasaan, dan bentuk tubuh yang sempurna serta diberkahi minat, bakat, dan kreativitas dalam dirinya oleh Tuhan Yang Maha Esa. Manusia memiliki berbagai kecerdasan dalam dirinya, seperti kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Manusia memiliki kreativitas dalam dirinya, baik disadari maupun tidak disadari. Kreativitas manusia dapat dilihat dari fisik, yakni psikomotornya, dan juga psikis yang berkaitan dengan psikologinya. Dengan demikian, kreativitas manusia dapat tersalurkan melalui aktivitas tubuh yang dilandasi dengan hasil pemikiran dan juga perasaan.

Dewasa ini, terdapat fenomena yang terjadi dalam kehidupan, yakni perilaku negative individu. Hal tersebut berasal dari degradasi karakter atau kerusakan moral individu, sehingga banyak terjadi perilaku-perilaku yang menyimpang, seperti kriminalitas, pelecehan seksual, dan penyalahgunaan narkoba. Perilaku

negatif tersebut tidak hanya terjadi dalam kehidupan umum, kerusakan moral atau krisis karakter marak terjadi pada dunia pendidikan, seperti kurangnya rasa percaya diri, empati, disiplin, tanggung jawab, dan toleransi. Faktor-faktor yang melatar belakangi krisis karakter tersebut, antara lain pendidikan dari keluarga, lingkungan, dan kemajuan teknologi. Selain itu, faktor dari dalam diri individu seperti akibat tidak selarasnya pikiran dengan perasaan, serta kurangnya pengendalian diri individu, sehingga dapat memunculkan perilaku yang tidak menggunakan akal sehat.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, diperlukan adanya sebuah tindakan dalam mengatasi atau memperbaiki perilaku-perilaku yang menyimpang, khususnya dunia pendidikan. Pendidikan merupakan ujung tombak dari kemajuan bangsa dan memiliki tujuan untuk membangun dan membentuk karakter yang baik bagi individu, seperti halnya berupaya menyeimbangkan kinerja otak kanan dan otak kiri individu, menyeimbangkan pikiran, perilaku,

dan perasaan individu. Upaya-upaya dalam dunia pendidikan tersebut dapat direfleksikan melalui mata pelajaran yang diajarkan pada individu yang sesuai dengan kurikulum. Semua mata pelajaran memiliki andil yang besar terhadap karakter individu, salah satu contohnya yaitu pembelajaran seni tari. Pembelajaran seni tari merupakan sebuah pembelajaran yang melibatkan berbagai kecerdasan serta dalam pembelajaran seni tari terdapat tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Masunah (2012) mengatakan bahwa:

“Dalam tari pendidikan, tari atau gerak merupakan media atau alat ungkap yang digunakan untuk mengembangkan sikap, pola pikir, dan motorik anak menuju arah kedewasaannya. Anak tidak dituntut terampil menari karena bukan untuk menjadi penari, tetapi lebih kepada proses kreativitas dan merasakan pengalaman estetik melalui kegiatan berolah tari”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, jelas bahwa tari merupakan sebuah media untuk merubah pola pikir serta perilaku seseorang. Dengan demikian tari merupakan

sebuah proses pembelajaran. Ketika mempelajari tari, tentu terdapat kegiatan yang tidak asing lagi, yaitu kegiatan olah tubuh dan olah rasa. Kegiatan olah tubuh bertujuan untuk menjaga ketahanan tubuh, meningkatkan kemampuan, keseimbangan, dan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Selanjutnya kegiatan olah rasa, kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan sensitivitas rasa, yaitu rasa yang timbul dari penjiwaan atau pengahyatan. Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui peranan olah tubuh dan olah rasa terhadap pengembangan karakter individu, proses pelaksanaan olah tubuh dan olah rasa, dan memahami nilai-nilai apa saja yang terdapat dalam kegiatan olah tubuh dan olah rasa.

Subjek penelitian ini yaitu Mahasiswa Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Mahasiswa PIAUD mempelajari pembelajaran tari anak khususnya untuk anak usia dini, karena mereka diorientasikan sebagai pendidik pada Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Mahasiswa PIAUD mempelajari pembelajaran tari anak

usia dini yang tentunya sangat erat kaitannya dengan Tari Pendidikan atau Tari Kreatif. Hal tersebut dikarenakan, kelak para calon pendidik akan turun langsung ke lapangan, mereka dapat memberikan pengalaman estetik dan kreatif kepada peserta didiknya, dengan tidak melepaskan unsur-unsur dari pembelajaran tari dan juga nilai-nilai Islami. Mahasiswa sebagai calon pendidik tentunya harus memiliki karakter dan kepribadian yang baik, karena sebagai seorang pendidik, khususnya pendidik dalam bidang PAUD memiliki andil yang besar dalam tumbuh kembang anak, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor anak. Dengan demikian, kegiatan olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari diharapkan mampu mengembangkan karakter mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami

oleh subjek penelitian misalnya perilaku, perspsi, motivasi, tindakan, dll, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa (Moleong, 2014). Teknik pengumpulan data yakni berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi penulis terhadap Mata Kuliah Pembelajaran Seni Tari Anak Usia Dini.

Subjek penelitian ini yaitu Mahasiswa Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Syekh Nurjati Cirebon semester V tahun akademik 2019/2020. Penelitian kualitatif menghasilkan data deksriptif berupa tulisan, ucapan, dan perilaku dari individu-individu yang diamati. Validasi data dalam penelitian ini menggunakan *member checklist*, yakni melakukan konfirmasi kembali kepada mahasiswa setelah dilakukannya proses analisis.

PEMBAHASAN

Tari memiliki peranan penting dalam mengembangkan kognitif, afektif, dan psikomotor seseorang. Kognitif berhubungan dengan

pengetahuan, yakni identik dengan proses pembelajaran. Selanjutnya afektif yang merupakan pengembangan sikap, dalam mengembangkan karakter serta sikap seseorang tentu saja harus dilandasi dengan proses belajar. Terakhir yakni psikomotor yang berkaitan dengan keterampilan seseorang, dalam mengembangkan keterampilan pun diperlukan proses pembelajaran.

Dunia pendidikan erat kaitannya dengan proses pembelajaran. Proses belajar merupakan sebuah proses dalam merubah tingkah laku atau perilaku seseorang. Suyono & M S (2011) mengatakan bahwa belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengkokohkan kepribadian. Salah satu contoh mata pelajaran yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kognitif, afektif, dan psikomotor individu yaitu Seni Tari. Pada pembelajaran seni tari, individu dituntut berpikir kritis, bergerak, dan juga berperilaku baik. Individu berpikir kritis ketika mengeksplorasi

gerakan, menganalisis tari, dan menyusun rangkaian gerak. Individu dituntut terampil dalam pembelajaran seni tari seperti menggerakkan gerakan sesuai dengan ketukan, hitungan, dan irama musik. Individu dituntut berperilaku baik dalam pembelajaran seni tari, yakni dalam interaksi sosial antara individu satu dengan individu lainnya, serta memiliki kepribadian yang baik.

Tubuh dalam Tari

Tubuh merupakan sebuah pondasi utama dalam tari. Tubuh manusia dibentuk berdasarkan tataan gerak tertentu, sehingga hasil tataan gerak dengan segala aspek estetika dan artistiknya disebut dengan tari (Hartati, 2016). Tubuh manusia merupakan modal awal seseorang untuk dapat mengungkapkan makna serta ekspresia dari tarian yang dibawakan. Terdapat bagian-bagian tertentu dari tubuh manusia, yang dapat mendukung terbentuknya sebuah gerakan yang memiliki nilai estetis, seperti kepala, leher, jari, lengan atas, lengan bawah, torso, badan, kaki, tungkai atas, dan tungkai bawah.

Tari merupakan sebuah media yang digunakan untuk mengembangkan sikap, pola pikir, dan motorik anak menuju ke arah kedewasaannya. Ketiga aspek tersebut termasuk ke dalam Taksonomi Bloom yang digagas oleh Bloom. Masunah (2012) menyatakan bahwa:

“Aspek psikomotor dapat dicapai melalui kegiatan individu bergerak dalam upaya mengekspresikan imaji kreatifnya melalui tubuhnya. Aspek kognitif sering dipandang hanya dari sudut pengetahuan teoretis saja, padahal proses berfikir dalam mewujudkan gerak pun merupakan aspek kognitif. Aspek afektif dapat dilihat antara lain dari keberanian, inisiatif, kerjasama kelompok, dan tanggung jawab”.

Dengan demikian, terlihat jelas bahwa dalam seni tari tidak hanya melibatkan aspek psikomotor saja, namun aspek kognitif dan afektif pun ikut terlibat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schack et al. (2010) yang mengemukakan bahwa:

“Representation of intended body positions plays an important role in performing dance movements. Following such a perspective, we could imagine that cognitively

represented body postures as perceivable key elements are guiding dance movements during the whole performances”.

David Rosenbaum menyatakan bahwa posisi tubuh memiliki peranan penting dalam melakukan gerakan tari, dan di samping itu ada hal lain yang mewakili yakni kognitif, karena kognitif mampu membangun arsitektur tari serta membimbing gerakan tari dalam semua penampilan. Maka dari itu tidak salah bahwa banyak orang yang menganggap bahwa seni itu bersifat *universal* atau menyeluruh.

Tari memiliki dampak yang cukup berarti dalam masalah jiwa atau psikologi. Pembelajaran seni tari diharapkan mampu mengembangkan karakter dan perilaku individu. Rosikin (2008) mengungkapkan bahwa:

“Ketika anak melakukan seni koreografi, maka aspek kepercayaan diri, keberanian, daya juang, kematangan, ketekunan, waspada, spotifitas, dan kesabaran akan nampak pada ungkapan ekspresi anak pada saat melakukan tari tersebut”.

Tari pun berkaitan dengan aspek kepribadian, yakni kepercayaan diri, keberanian, daya juang, dan kesabaran yang melekat pada diri seseorang ketika melakukan gerakan tari. Tari memiliki kemampuan untuk merubah kepribadian individu, dengan kata lain tari memiliki kemampuan untuk memperbaiki serta memperkuat karakter yang terkait budi pekerti individu.

Rasa dalam Tari

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 tari difokuskan pada penjiwaan yang menyangkut batin si penari dan juga penontonnya. Dalam budaya Jawa konsep rasa berkaitan dengan jiwa/batin. Sulastuti (2013) mengatakan bahwa:

“Wilayah batin merupakan objek penting dalam komunikasi simbolis dalam tari. Komunitas tari Jawa Surakarta memahami objek batin itu dengan istilah rasa. Rasa dimaksudkan sebagai suatu kondisi psikis tari sekaligus penarinya. Rasa juga diartikan sebagai respon psikis/batin individu-penonton/penghayatan setelah menikmati sebuah karya tari”.

Seorang penari harus mampu mengekspresikan perasaannya agar memberi kesan yang sesuai dengan tari. Rasa merupakan ungkapan emosional penari ketika melakukan proses menari. Hidajat (2013) mengemukakan bahwa:

“Gerak manusia berawal dari bentuk-bentuk aktivitas emosional. Hasrat manusia bergerak disebabkan oleh adanya surplus energi yang ada pada diri manusia karena hal tersebut orang selalu bergerak, baik gerak yang bersifat mereaksi sesuatu stimulus (rangsangan dari luar), desakan keinginan (rangsangan dari dalam), atau untuk kebutuhan aktivitas artistik, termasuk menari”.

Dari pendapat di atas, rasa yang timbul dari aktivitas menari merupakan sebuah rangsangan yang melibatkan aspek emosional

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.

Dengan demikian, maka tari dapat mengembangkan aspek sosial individu, seperti interaksi sosial antar individu satu dengan individu yang lainnya. Proses yang berkaitan dengan rasa dalam tari yaitu kegiatan olah rasa. Olah rasa merupakan suatu kegiatan yang dimana sangat memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi, agar pikiran dapat terfokuskan.

Olah rasa dapat dilakukan dengan menggunakan stimulus berupa lagu atau instrumen tertentu. Korelasi antara olah rasa dengan pengembangan karakter yakni meningkatkan sikap percaya diri individu, yaitu ketika individu berani menampilkan tarian di depan umum. Individu diharapkan mampu mengendalikan emosinya, karena perasaan yang ditimbulkan itu datang dari pikiran, sehingga apabila pikiran jernih maka perasaannya pun secara tidak langsung akan mengikuti proses berpikir.

Aplikasi Olah Tubuh dan Olah Rasa terhadap Pengembangan Karakter

Olah tubuh merupakan sebuah kegiatan atau persiapan sebelum dilakukannya proses menari. Olah tubuh dilakukan dengan cara melakukan pemanasan untuk meregangkan otot-otot tubuh, melenturkan tubuh, dan menghindari cederanya anggota tubuh. Widiasih (2013) mengemukakan bahwa olah tubuh adalah melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang dan nafas. Berdasarkan pendapat di atas, maka

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

terhadap kesiapan psikomotor, namun tidak hanya aspek psikomotor saja yang terdapat dalam olah tubuh, melainkan terdapat aspek kognitif dan afektif. Kognitif dalam olah tubuh yakni diharapkan mampu melatih imajinasi, meningkatkan daya ingat dalam gerakan, serta mengembangkan daya eksplorasi ketika merangkai gerakan. Selain itu, dampak positif yang dihasilkan olah tubuh melalui afektif atau sikap yakni, diharapkan mampu meningkatkan kedisiplinan, pengendalian diri, kecerdasan, dan kreativitas. Dalam hal ini, maka olah tubuh bertujuan untuk memperkuat karakter individu, karena sikap-sikap yang diusung merupakan bagian dari pengembangan karakter. Beberapa karakter tersebut sesuai dengan pendapat Ary Ginanjar dalam Kesuma & dkk (2012) yang mengemukakan mengenai 7 nilai budi pekerti antara lain jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil, dan peduli. Olah tubuh merupakan media yang tepat dalam pengembangan karakter individu. Olah tubuh memiliki tahap-tahap diantaranya pemanasan, latihan inti,

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. Olah tubuh dan olah rasa diharapkan mampu mengembangkan karakter individu dalam hal pembelajaran seni tari, sehingga olah tubuh dan olah rasa merupakan media yang menunjang dalam pengembangan karakter individu. Terdapat beberapa model pembelajaran dalam pembelajaran seni tari. Menurut Hidajat (2013) model pembelajaran dalam pembelajaran seni tari terdiri dari

empat, yaitu (1) Model pembelajaran proses produksi, (2) Model pembelajaran ekspresi, (3) Model pembelajaran apresiasi, dan (4) Model pembelajaran keterlibatan. Namun, model pembelajaran seni tari yang digunakan dalam pembahasan ini yakni model pembelajaran ekspresi dan model pembelajaran apresiasi. Hal tersebut dikarenakan model pembelajaran ekspresi bertujuan agar individu mampu mengenali potensi dirinya, melibatkan diri dengan lingkungan dan sosialnya, dan merubah sikap individu dengan cara bermain peran. Kemudian model pembelajaran apresiasi bertujuan agar individu merasakan secara langsung tentang materi dan informasi yang sedang dipelajari dengan maksud agar individu mengalami langsung. Proses dan dampak yang diharapkan dari proses olah tubuh dan olah rasa terhadap pengembangan karakter individu terlihat dari skema di bawah ini.

Bagi mahasiswa sebagai calon pendidik, tentunya perlu memiliki karakter dan kepribadian yang baik, karena kelak mereka akan mencetak

generasi penerus bangsa yang siap hidup di lingkungan masyarakat. Pendidikan karakter memiliki tujuan yakni menciptakan manusia yang beradab sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku di ranah masyarakatnya (Wahyudi et al., 2018). Dengan demikian, melalui pembelajaran seni tari yang di kemudian hari akan mereka terapkan untuk Anak Usia Dini, para mahasiswa mampu mengembangkan beberapa karakter yang terdapat pada dirinya seperti jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil, dan peduli.

Proses pembelajaran seni tari dimulai dengan melakukan olah tubuh dan olah rasa. Model pembelajaran yang dilakukan yakni model pembelajaran ekspresi dan apresiasi. Model pembelajaran ekspresi dan apresiasi dalam kegiatan olah tubuh yang dilakukan mahasiswa, yakni terdiri dari (1) pemanasan, (2) latihan inti, (3) pendinginan, dan (4) pernafasan. Kegiatan tersebut secara berurut dilakukan oleh mahasiswa guna mendapatkan kelenturan tubuh yang optimal. Dari hasil kegiatan olah

tubuh tersebut memunculkan dua hal yang sangat terikat dengan pembelajaran seni tari yakni etika dan estetika, yang tentunya berkaitan pula dengan kognitif, afektif, dan psikomotor individu. Etika dalam kegiatan olah tubuh yaitu berkaitan dengan karakter manusia, seperti jujur, percaya diri, disiplin, tanggung jawab, daya juang, dan peduli lingkungan. Selanjutnya estetika merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan keindahan. Kegiatan olah tubuh diharapkan mampu meningkatkan kualitas gerak, ketahanan tubuh, dan kelenturan tubuh.

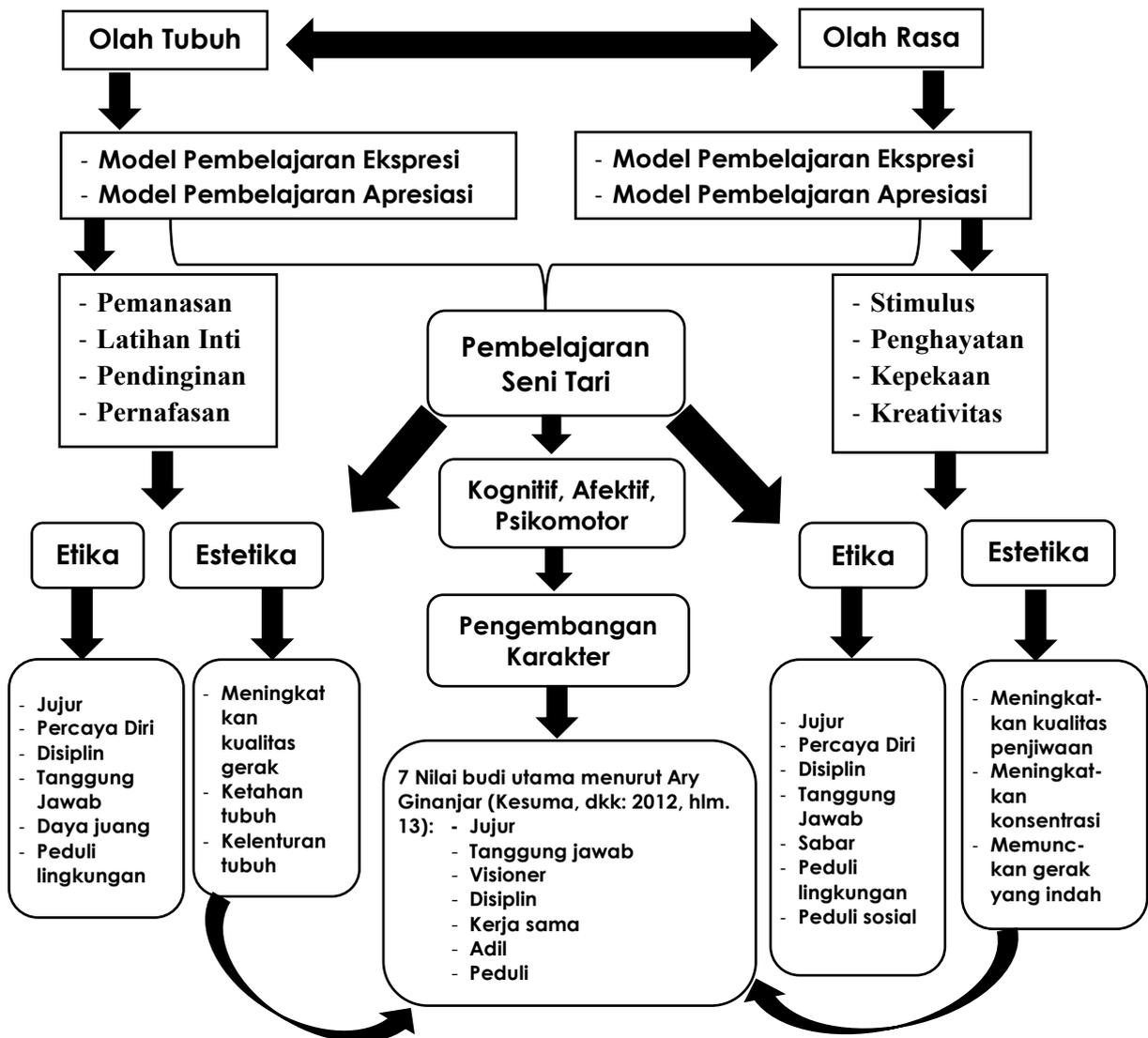
Selanjutnya, model pembelajaran ekspresi dan apresiasi dalam kegiatan olah rasa yang dilakukan mahasiswa, yakni terdiri dari (1) pemberian stimulus, (2) penghayatan, (3) proses peningkatan kepekaan, dan (4) proses peningkatan kreativitas. Seperti halnya kegiatan olah tubuh, tentu dalam kegiatan olah rasa pun terdapat etika dan estetika. Etika dalam kegiatan olah rasa mencakup rasa jujur, percaya diri, disiplin, tanggung jawab, sabar, peduli lingkungan, dan peduli sosial.

Selanjutnya estetika dalam kegiatan olah rasa diharapkan mampu meningkatkan kualitas penjiwaan mahasiswa, meningkatkan konsentrasi, dan memunculkan gerakan-gerakan yang indah. Nilai etika dan estetika dalam tari merupakan dua hal yang tidak terpisahkan, etika tubuh dalam tari berkaitan dengan sikap seorang penari ketika memperagakan gerakan, serta etika dalam rasa berkaitan dengan ekspresi seorang penari yang disesuaikan dengan karakter tarian. Dengan demikian, ketika seorang penari menerapkan etika dalam menari, maka nilai ekestetika akan muncul dengan sendirinya.

Proses olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari berkaitan dengan pengembangan karakter individu, yang tentunya nilai-nilai karakter tersebut mencakup beberapa karakter. Namun, pada penelitian ini menitik beratkan pada nilai-nilai karakter yang diusung oleh Ary Ginanjar, seperti jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil, dan peduli. Mahasiswa sebagai

calon pendidikan tentunya harus memiliki karakter-karakter tersebut. Hal tersebut berkaitan dengan pula dengan tujuan dari pendidikan tari, yaitu pembelajaran tari mampu dijadikan sebagai media dalam meningkatkan kreativitas individu serta sebagai media pengembangan jiwa individu. Kusumastuti (2014) mengatakan bahwa tujuan yang paling utama dari pendidikan tari adalah membantu siswa melalui tari untuk menemukan hubungan antara tubuhnya dengan seluruh eksistensinya sebagai manusia, dan pendidikan tari berfungsi sebagai alternatif pengembangan jiwa siswa menuju kedewasaannya. Ketika melakukan pembelajaran seni tari, seseorang diberi kesempatan sebebas-bebasnya untuk mengeksplorasi gerakan serta perasaannya, karena pembelajaran seni tari merupakan hasilolah piker, olah rasa, dan olah tubuh. Berdasarkan proses olah tubuh dan olah rasa yang dilakukan, maka dapat digambarkan melalui peta konsep di bawah ini.

Peta Konsep 1.
Kegiatan Olah Tubuh dan Olah Rasa dalam Pembelajaran Seni Tari



Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan proses latihan yang telah dilakukan kepada mahasiswa, serta melalui proses *member checklist* atau proses konfirmasi kembali terhadap apa yang dirasakan setelah melakukan olah tubuh dan olah rasa

dalam pembelajaran seni tari, maka terdapat beberapa dampak positif dan perbedaan yang dirasakan oleh mahasiswa setelah melakukan proses tersebut. Bentuk yang dirasakan mahasiswa tersebut diantaranya yakni (1) mahasiswa dapat lebih memahami

tentang pentingnya kelenturan tubuh, (2) mahasiswa dapat memahami bahwa semua yang dirasakan dalam hati dapat terolah langsung melalui pikiran dan dapat terekspresikan melalui wajah secara tidak sadar, (3) mahasiswa dapat mengekspresikan tarian yang dibawakan sesuai dengan karakter tarian tersebut, (4) mahasiswa dapat lebih memahami kemampuan dirinya dan kemampuan temannya, (5) mahasiswa dapat mengolah emosi, (6) mahasiswa dapat menyelaraskan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya melalui harmonisasi gerak yang estetis, (7) mahasiswa dapat lebih meningkatkan kecerdasaran serta pembendaharaan gerak dalam pembelajaran seni tari, dan (8) mahasiswa dapat lebih percaya diri serta berani untuk tampil di depan umum dan siap terjun ke lapangan.

KESIMPULAN

Pembelajaran seni tari diharapkan mampu menjadi media dalam mengembangkan karakter individu, yakni melalui kegiatan olah tubuh dan olah rasa. Olah tubuh dan olah rasa merupakan kegiatan yang

melibatkan aspek fisik serta psikis seorang penari. Olah tubuh dan olah rasa memiliki dampak terhadap etika dan estetika, yang dimana etika berkaitan dengan perilaku atau sikap individu, dan estetika yang berkaitan dengan keindahan individu ketika mempelajari tari. Terdapat dua model pembelajaran seni tari untuk menerapkan tahapan olah tubuh dan olah rasa, yaitu model pembelajaran ekspresi dan model pembelajaran apresiasi. Hal tersebut terbukti melalui kegiatan pembelajaran seni tari oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Sebagai calon pendidik, tentunya mahasiswa harus memiliki karakter dan kepribadian yang baik guna mampu mencetak dan mengembangkan karakter peserta didiknya. Melalui proses tersebut, terjadi perubahan dan terdapat dampak positif yang dirasakan. Dengan demikian, tari merupakan sebuah mediator yang diharapkan mampu mengembangkan karakter individu berdasarkan fisik dan psikisnya. Kegiatan olah tubuh dan olah rasa pun merupakan proses

yang dapat mendukung kegiatan pembelajaran seni tari secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati. (2016). Keniscayaan Olah Tubuh Secara Anatomis Untuk Menari. *Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Seni*, 12(1), 67–81.
- Hidajat, R. (2009). *Pengetahuan Seni Tari*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hidajat, R. (2013). *Kreativitas Koreografi*. Malang: Surya Pena Gemilang.
- Kesuma, D., & dkk. (2012). *Pendidikan Karakter* (1st ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kusumastuti, E. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Seni Tari Terpadu Pada Siswa Sekolah Dasar. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 7–16. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v1i1.858>
- Masunah, J. (2012). *Tari Pendidikan*. Bandung: P4ST UPI.
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif* (33rd ed.). Remaja Rosdakarya.
- Rosikin. (2008). Komposisi Tari Laku Kreatif Terhadap Penciptaan Tari Anak. In *Tari Anak dan Permasalahannya* (pp. 71–80). Bandung: Sunan Ambu STSI Press.
- Schack, T., Bläsing, B., & Dkk. (2010). Building Blocks and Architecture of Dance. In *The Neurocognition of Dance (Mind, Movement, and Motor Skills)* (pp. 11–39). America: Psychology Press.
- Setianingsih, Y. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak Smp Negeri 01 Karangkoban. *Jurnal Seni Tari*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/jst.v3i1.4063>
- Sulastuti, K. I. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Rasa Dalam Tari Jawa Gaya Surakarta. *Gelar Jurnal Seni Budaya*, 10(2), 1054–1065.
- Suyono, & M S, H. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi, A. V., Narawati, T., & Nugraheni, T. (2018). Penanaman Nilai-Nilai Kasundaan Berbasis Pembelajaran Tari Pakujajar di SMP Negeri 5 Sukabumi. *Panggung*, 28(2). <https://doi.org/10.26742/panggung.v28i2.462>
- Widiasih, N. (2013). *Olah Tubuh 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK 2013.