



**Ranah Research**  
Journal of Multidisciplinary Research and Development

E-ISSN: 2655-0865

DINASTI RESEARCH

082170743613 ranahresearch@gmail.com https://jurnal.ranahresearch.com

DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v8i3>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Analisis Peran Olah Tubuh dalam Membentuk Keterampilan Gerak Tari di Sanggar Srimpi

Tania Zakiya Rachmah Sugianto<sup>1</sup>, Eny Kusumastuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, Semarang, [tania@students.unnes.ac.id](mailto:tania@students.unnes.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang, Semarang, [enykusumastuti@mail.unnes.ac.id](mailto:enykusumastuti@mail.unnes.ac.id)

Corresponding Author: [tania@students.unnes.ac.id](mailto:tania@students.unnes.ac.id)

**Abstract:** Basically, body conditioning exercises are a physical preparation process designed to transform a dancer's body into a ready, flexible, and strong instrument for executing every dance movement. This research aims to describe and analyze the role of body conditioning in shaping the movement characteristics of students at Sanggar Tari Srimpi. I utilized a qualitative research method to examine this phenomenon naturally in the field. A choreographic approach was also applied to understand how physical exercise functions as a foundation for movement formation before entering the stage of dance composition. Data were collected through direct observation of the training process, in-depth interviews with the owner and instructors, and visual documentation. The results indicate that disciplined body conditioning, starting from warming up, somatic exercises for body awareness, to muscle strengthening, successfully develops movement characteristics that are fluid (*luwes*), precise, and calm (*anteng*). This proves that body conditioning is not merely a supplementary activity, but a crucial strategy for maintaining technical quality and professionalism among dancers in performing traditional dances

**Keyword:** Movement Skills, Body Conditioning, Movement Characteristics, Sanggar Tari Srimpi

**Abstrak:** Latihan olah tubuh pada dasarnya merupakan proses penyiapan fisik agar tubuh seorang penari menjadi instrumen yang siap, lentur, dan kuat dalam membawakan setiap gerakan tari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran latihan olah tubuh dalam membentuk keterampilan gerak para siswa di sanggar tersebut. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk meneliti fenomena ini secara alami di lapangan. Pendekatan somatik dalam penelitian ini digunakan untuk menelaah bagaimana latihan olah tubuh tersebut berdampak langsung pada pembentukan keterampilan gerak penari, sehingga dapat dianalisis sejauh mana kualitas teknis yang dihasilkan di Sanggar Tari Srimpi menjadi lebih presisi, *luwes*, dan tenang. Data dikumpulkan melalui observasi proses latihan, wawancara mendalam dengan pemilik serta pelatih sanggar, dan dokumentasi visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahapan olah tubuh yang disiplin, mulai dari pemanasan, latihan somatik untuk kesadaran tubuh, hingga penguatan otot, berhasil membentuk ciri khas gerak yang luwes, presisi, dan tenang (*anteng*). Hal ini membuktikan

bahwa olah tubuh bukan sekadar kegiatan tambahan, melainkan strategi penting untuk menjaga kualitas teknik dan profesionalisme penari dalam membawakan tarian tradisional.

**Kata Kunci:** Keterampilan Gerak, Kualitas Teknik, Olah Tubuh, Sanggar Tari Srimpi

## PENDAHULUAN

Sebagai salah satu kesenian yang dikenal dengan tubuh sebagai unsur utamanya, olah tubuh menjadi aspek penting dalam terciptanya sebuah gerakan yang baik dari tubuh seorang penari (Astini, 2020). Kebutuhan terhadap fisik yang prima bagi seorang penari dalam berbagai pertunjukan seni saat ini semakin meningkat. Hal ini dikarenakan tubuh merupakan instrumen utama yang menentukan kualitas penampilan di atas panggung. Latihan pengondisian tubuh memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan fisik, menjaga kestabilan posisi tubuh, serta memastikan ketepatan gerakan yang dibawakan oleh seorang penari. Di tengah kompetisi seni pertunjukan yang ketat, penari dituntut untuk memiliki kontrol tubuh yang konsisten, sehingga banyak lembaga tari mulai menempatkan latihan fisik sebagai kurikulum utama (Islami & Mujahid, 2022).

Dalam praktik tari tradisional di Indonesia, penguatan fisik atau yang dikenal dengan istilah olah tubuh dalam dunia seni tari menjadi sangat krusial, terutama pada gaya tari klasik yang membutuhkan presisi tinggi seperti yang berusaha dilakukan oleh Sanggar Tari Srimpi. Sanggar ini berlokasi di Desa Ujung Gede, Kecamatan Ampel Gading, Kabupaten Pemalang dan telah berdiri sejak tahun 1991 di bawah asuhan Ibu Ely Prihatin, S.Sn. Sebagai sanggar yang aktif bekerja sama dengan Dinas Kebudayaan Kabupaten Pemalang, Sanggar Tari Srimpi sering menjadi wakil daerah dalam berbagai acara resmi seperti upacara adat dan perlombaan tingkat provinsi (Wawancara Ely Prihatin, 2025). Kondisi ini menuntut para penari di sanggar tersebut untuk selalu berada dalam performa terbaik.

Namun, tingginya tuntutan performa tersebut sering kali bertabrakan dengan masalah stabilnya kualitas teknik para penari di lapangan. Peneliti menemukan bahwa meskipun para penari sudah menguasai koreografi secara hafalan, hasil gerakannya sering kali kurang maksimal karena fondasi fisik yang belum benar-benar matang. Masalah kurangnya kesiapan fisik ini mengakibatkan rendahnya ketepatan gerak dan stamina, sehingga keterampilan gerak menjadi sulit untuk dipertahankan secara konsisten oleh para penari di Sanggar Tari Srimpi. Kurangnya kesiapan fisik dapat menyebabkan stamina menurun dan meningkatkan risiko cedera saat menjalani latihan yang berat (Walu et al., 2025). Tanpa pembentukan fisik yang matang, kemampuan teknis penari tidak akan berkembang maksimal, terutama dalam tarian yang memerlukan keseimbangan dan kelenturan yang detail.

Secara teknis, latihan olah tubuh terbukti dapat meningkatkan koordinasi dan efisiensi gerak yang berdampak langsung pada kualitas teknik penari. Praktik penguatan tubuh yang rutin juga membantu penari lebih fokus dan menghasilkan gerakan yang lebih halus (Murcahyanto et al., 2020). Selain itu, pemanasan dan penguatan otot sebelum berlatih sangat efektif untuk mencegah cedera pada bagian otot dan tulang. Oleh karena itu, olah tubuh harus dilihat sebagai komponen dasar dalam struktur latihan tari, bukan hanya sekadar kegiatan tambahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan menganalisis peran latihan olah tubuh dalam membentuk keterampilan gerak penari di Sanggar Tari Srimpi. Melalui pengamatan peneliti di lapangan, terdapat peningkatan keterampilan motorik yang sangat mencolok pada para siswa setelah mereka secara konsisten mengikuti rutinitas olah tubuh di sanggar ini. Siswa yang telah menjalani pembinaan fisik menunjukkan kontrol tumpuan yang jauh lebih kokoh dan gerakan yang tidak lagi goyah saat harus mengeksekusi motif gerak dengan tempo lambat. Hal ini menjadi sangat krusial karena keterampilan gerak di Sanggar Tari Srimpi menuntut standar teknis

yang sangat spesifik, yaitu perpaduan antara kelembutan (*luwes*) yang mengalir namun tetap berada dalam kendali ketenangan (*anteng*) yang presisi.

Keterampilan inilah yang menjadi identitas teknis pemandu di Sanggar Tari Srimpi, di mana kualitas penari justru diukur dari kemampuannya dalam mengelola tenaga secara efisien agar gerakan tampak halus namun tetap bertenaga. Oleh karena itu, penelitian ini menjadikan analisis peningkatan keterampilan gerak sebagai tujuan utama karena peneliti memandang bahwa standar teknis khas sanggar tersebut mustahil dapat diwujudkan secara maksimal tanpa adanya kesiapan fisik yang matang. Membedah peran olah tubuh dalam membentuk keterampilan ini menjadi sangat penting untuk membuktikan bahwa kemahiran teknik penari di Sanggar Tari Srimpi bukanlah sekadar bakat alami, melainkan hasil dari fondasi fisik yang direncanakan secara sadar untuk mendukung pencapaian kualitas teknik tari yang profesional (Wawancara Ely Prihatin, 2025).

Keterampilan gerak tersebut, terbentuk melalui proses kreatif yang sistematis. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Sekartaji & Pebrianti (2025), Sanggar Tari Srimpi dikenal memiliki tahapan mulai dari eksplorasi, improvisasi, hingga komposisi yang matang. Untuk mencapai standar gerak yang diinginkan, peneliti mengidentifikasi bahwa sanggar ini menerapkan pola olah tubuh yang spesifik, seperti latihan keseimbangan untuk membangun sikap tubuh dan peregangan otot dinamis untuk menciptakan kelenturan gerak. Dengan demikian, olah tubuh di sanggar ini bukan hanya sekadar rutinitas teknis, melainkan sebuah strategi untuk mempertahankan keterampilan tari yang tidak terlepas dari *wiraga*, *wirasa*, dan *wirama*.

Beberapa kajian yang relevan dan telah membahas pentingnya kesiapan fisik dilakukan oleh Wahyudi & Gunawan (2020). Penelitian ini berfokus pada bagaimana olah tubuh dan rasa membentuk karakter serta moral mahasiswa di lingkungan kampus formal. Sementara itu, penelitian peneliti mengisi celah dengan mengkaji secara teknis bagaimana olah tubuh membentuk kualitas gerak dan estetika penari di sanggar tari tradisional. Perbedaan utamanya terletak pada fokus luaran, yaitu pada kualitas pertunjukan dan ketepatan teknik (*wiraga*) dibandingkan dengan pembinaan perilaku atau karakter individu. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Ariani et al., (2023) mengkaji manfaat olah tubuh secara umum dalam membentuk *wiraga* penari dengan fokus pada tarian kontemporer di wilayah Mataram. Penelitian lainnya, dilakukan oleh Sunyari & Setiawan (2023) memberikan perspektif berbeda dengan menelaah olah tubuh dari sisi medis-olahraga, yaitu melalui pengukuran komposisi tubuh (IMT dan lemak tubuh) pada peserta senam aerobik untuk tujuan kesehatan fisik.

Penelitian terdahulu memberikan kontribusi dalam memperkuat temuan yang telah ada, khususnya dalam proses olah tubuh atau menjaga kondisi fisik tubuh. Beberapa penelitian terdahulu memang telah membahas olah tubuh sebagai kajian utamanya, namun sebagian besar masih berfokus pada aspek kesehatan medis atau pembentukan karakter secara umum. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan lebih berfokus pada peran olah tubuh dalam membentuk keterampilan gerak untuk mencapai estetika pada jenis tari tradisional atau kreasi tradisi yang diterapkan oleh Sanggar Tari Srimpi Kabupaten Pematang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran latihan olah tubuh dalam meningkatkan kualitas keterampilan gerak siswa di Sanggar Tari Srimpi. Secara lebih spesifik, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut; 1) Bagaimana implementasi tahapan latihan olah tubuh yang diterapkan di Sanggar Tari Srimpi Kabupaten Pematang?; 2) Bagaimana dampak latihan olah tubuh tersebut terhadap peningkatan keterampilan motorik dan teknis penari? Dengan menjawab pertanyaan tersebut, peneliti berharap dapat mendeskripsikan secara mendalam kaitan antara kesiapan fisik dengan profesionalisme penari dalam ruang lingkup sanggar tradisional.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk meneliti suatu fenomena dalam kondisi yang alamiah (Sugiyono, 2022). Fokus utama dalam tulisan ini adalah untuk mendeskripsikan serta menganalisis secara verbal mengenai bagaimana latihan olah tubuh berperan dalam meningkatkan mutu teknik para penari di Sanggar Tari Srimpi. Melalui metode ini, peneliti ingin memaparkan secara mendalam mengenai struktur olah tubuh atau latihan fisik yang diterapkan serta dampaknya terhadap peningkatan kemampuan motorik penari. Kemudian, penelitian ini menggunakan pendekatan somatik. Peneliti memilih pendekatan ini karena somatik memandang tubuh bukan sekadar objek fisik, melainkan sebuah sistem yang memiliki kesadaran dan kemampuan untuk merasakan setiap gerak dari dalam diri. Dalam konteks Sanggar Tari Srimpi, pendekatan somatik membantu peneliti membedah bagaimana latihan fisik yang rutin mampu membangun kesadaran tubuh (*body awareness*), memperbaiki posisi tubuh (*alignment*), serta menciptakan efisiensi gerak (sitasi). Dalam konteks penelitian ini, pendekatan somatik digunakan untuk membantu peneliti memahami bagaimana latihan olah tubuh berfungsi sebagai dasar pembentukan gerak sebelum masuk ke tahap penyusunan atau komposisi tari. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menjelaskan bahwa keterampilan gerak yang indah di panggung sebenarnya lahir dari hubungan yang harmonis antara pikiran dan tubuh penari (Shitaresmi & Semiaji, 2023).

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Tari Srimpi yang berlokasi di Desa Ujung Gede, Kabupaten Pematang Jaya. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada peran Sanggar Tari Srimpi yang cukup signifikan dalam memajukan kegiatan seni tari di desa tersebut, terutama dalam proses pembinaan dan pelatihan teknik bagi para penari. Selain itu, sanggar ini merupakan ruang utama bagi pelaksanaan latihan olah tubuh yang menjadi fokus utama dalam kajian ini. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian lapangan ini peneliti laksanakan selama 20 hari, yaitu terhitung mulai tanggal 25 November hingga 15 Desember 2025, dan analisis data dilakukan pada Januari 2026.

### **Data dan Sumber Data**

Sumber data yang peneliti kumpulkan dalam penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung melalui pengamatan lapangan, percakapan mendalam, dan pendokumentasian proses latihan yang berlangsung di Sanggar Tari Srimpi (Sugiyono, 2022). Sementara itu, data sekunder digunakan sebagai bahan rujukan tambahan yang bersumber dari berbagai literatur artikel ilmiah yang juga menjadikan olah tubuh atau keterampilan gerak menjadi kajiannya (Moleong, 2020). Peneliti juga memanfaatkan arsip pendukung lainnya seperti foto, catatan kegiatan, serta rekaman video proses olah tubuh maupun latihan teknik tari yang dilakukan oleh para penari di sanggar tersebut.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan oleh peneliti melalui tiga cara, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Raco, 2010). Observasi partisipatif peneliti lakukan dengan hadir langsung di lokasi penelitian setiap hari selama masa pengambilan data dari tanggal 25 November hingga 15 Desember 2025 di ruang latihan Sanggar Tari Srimpi. Alasan peneliti memilih teknik ini adalah untuk menyaksikan secara objektif fakta fisik dan keterampilan motorik yang tidak bisa dijelaskan hanya melalui kata-kata, seperti stabilitas tumpuan kaki saat posisi *mendhak* dan keteraturan pola napas. Peneliti melakukan pengamatan dengan cara berdiri di samping barisan penari untuk mencatat indikator keterampilan teknis secara detail

dari tahap pemanasan hingga latihan koreografi inti guna melihat konsistensi peningkatan keterampilan gerak siswa.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan pendekatan semi-terstruktur untuk menggali pemikiran teknis di balik metode olah tubuh yang diterapkan. Peneliti menetapkan narasumber kunci secara sengaja berdasarkan otoritas dan kompetensi teknis mereka, yaitu Ibu Ely Prihatin, S.Sn. selaku pendiri sanggar dan Kak Denada Widiya selaku pelatih aktif. Peneliti memilih Ibu Ely karena beliau merupakan pemegang filosofi dasar teknik sanggar sejak 1991, sedangkan Kak Denada dipilih karena beliau memahami detail teknis latihan otot dan kendala motorik siswa di lapangan saat ini. Wawancara dilaksanakan secara bertahap pada sore hari sekitar pukul 17.00 WIB saat jam istirahat latihan agar narasumber dapat memberikan penjelasan secara mendalam dan rileks tanpa terganggu jam latihan.

Terakhir, teknik pengumpulan data berupa dokumentasi. Dokumentasi pada penelitian ini menggunakan dua jenis yaitu dokumentasi peneliti dan dokumentasi penelitian. Dokumentasi peneliti yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa dokumentasi yang dibuat oleh tangan peneliti langsung dalam bentuk foto proses latihan atau olah tubuh yang diperoleh dengan bantuan alat kamera *smartphone* sebagai cara untuk melengkapi data hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti. Dokumentasi penelitian adalah dokumentasi yang sudah tersedia di lapangan seperti dokumen tertulis yang diperoleh dari Sanggar Tari Srimpi seperti jadwal kegiatan rutin sanggar, serta daftar absensi siswa guna melacak konsistensi latihan fisik yang dilakukan. Selain itu, peneliti mengumpulkan arsip visual dalam bentuk foto-foto pementasan terdahulu Sanggar Srimpi dan rekaman video latihan teknis yang memperlihatkan detail keterampilan gerak siswa seperti kelurusan alignment tulang belakang.

### ***Teknik Keabsahan Data***

Untuk memastikan keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi (Sugiyono, 2022). Triangulasi merupakan sebuah pendekatan untuk memverifikasi temuan penelitian dengan cara membandingkannya dari berbagai sudut pandang, baik melalui metode, waktu, maupun teori (Moleong, 2020). Pada tahap pertama, yaitu reduksi data, peneliti melakukan penyortiran yang sangat ketat terhadap ratusan data lapangan untuk memfokuskan informasi hanya pada peran olah tubuh dalam meningkatkan keterampilan gerak. Sebagai contoh, peneliti memilah lebih dari 200 file foto dan 45 rekaman video latihan untuk memisahkan momen visual yang merekam ketidakstabilan tumpuan kaki sebelum olah tubuh dengan rekaman video yang menunjukkan kekokohan posisi mendhak setelah siswa mendapatkan instruksi penguatan otot inti, sementara data yang tidak relevan seperti aktivitas istirahat atau interaksi sosial di luar latihan peneliti abaikan. Peneliti juga menyalin hasil rekaman suara wawancara ke dalam bentuk transkrip tertulis sepanjang 12 halaman dan menandai poin-poin krusial seperti penjelasan narasumber mengenai hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketenangan gerak tangan.

Selanjutnya, pada tahap penyajian data, peneliti menyusun seluruh informasi yang telah disederhanakan tersebut ke dalam narasi deskriptif yang sistematis guna menghubungkan antara instruksi teknis pelatih dengan bukti visual nyata yang dihasilkan oleh penari. Peneliti mendeskripsikan fakta nyata dari video observasi, di mana instruksi pengaturan napas perut dari Kak Denada secara instan terbukti membuat getaran pada tangan penari berkurang drastis sehingga gerakan tampak lebih halus dan presisi. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, yang peneliti lakukan dengan cara menyinkronkan seluruh bukti fisik hasil observasi (video dan foto), transkrip wawancara mengenai filosofi kekuatan otot, serta landasan teori somatik. Langkah ini dilakukan dengan cara mengkroscek temuan visual dengan penjelasan teknis narasumber untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil benar-benar objektif dan tidak bias. Hal ini peneliti lakukan

untuk menjabarkan hasil penelitian secara menyeluruh guna menjawab pertanyaan penelitian, yakni membuktikan secara ilmiah bahwa keterampilan gerak yang luwes dan anteng di Sanggar Tari Srimpi merupakan dampak fungsional langsung dari proses pengolahan kesadaran tubuh yang disiplin.

### ***Teknik Analisis Data***

Dalam mengolah data, peneliti menggunakan model analisis interaktif menurut Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan utama (Miles & Huberman, 1992). Tahap pertama adalah reduksi data, peneliti memilah dan memfokuskan informasi yang hanya berkaitan dengan peran olah tubuh dalam peningkatan keterampilan gerak tari. Peneliti menyortir ratusan file dokumentasi untuk memisahkan momen visual yang merekam ketidakstabilan tumpuan kaki dengan rekaman video yang menunjukkan kekokohan posisi *mendhak* setelah siswa mendapatkan instruksi penguatan otot inti. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, seluruh informasi yang telah disederhanakan, disusun ke dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis untuk menghubungkan antara instruksi teknis pelatih dengan respons fisik yang dihasilkan oleh penari. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, dilakukan dengan cara menyinkronkan seluruh bukti fisik hasil observasi termasuk video dan foto, transkrip wawancara mengenai filosofi kekuatan otot, dan landasan teori somatik. Langkah ini dilakukan dengan cara mengkroscek temuan visual dengan penjelasan teknis dari narasumber untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil benar-benar objektif. Peneliti menyimpulkan bahwa keterampilan gerak yang di Sanggar Srimpi adalah hasil dari pengolahan kesadaran tubuh yang sangat disiplin, di mana setiap temuan visual peneliti dukung dengan penjelasan teknis dari para pelatih.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Implementasi Latihan Pemanasan dan Peregangan (Stretching)***

Tahap pemanasan dan peregangan merupakan bagian yang paling disiplin dilaksanakan di Sanggar Tari Srimpi. Setiap sesi latihan selalu dibuka dengan durasi sekitar sepuluh hingga lima belas menit untuk mengondisikan fisik para penari. Peneliti mengamati bahwa rangkaian gerakan ini tidak hanya sekadar formalitas, tetapi sebuah keharusan yang melibatkan otot-otot kaki, punggung, bahu, leher, hingga pergelangan tangan yang dilakukan secara perlahan dalam posisi duduk maupun berdiri.



**Gambar 1. Pemanasan Sebelum Latihan**  
(Sumber; Tania, Desember 2025)

Secara teknis, *stretching* atau peregangan di sanggar ini bertujuan untuk meningkatkan kelenturan otot dan jaringan lunak melalui tarikan yang terkontrol, sehingga kekakuan tubuh berkurang dan jangkauan gerak penari menjadi lebih luas (A. P. Dewi, 2016). Dalam konteks tari klasik seperti di Sanggar Srimpi, latihan ini memiliki peran khusus untuk mendukung terciptanya kualitas gerak yang tidak hanya luas, tetapi juga lembut dan

bernilai estetis. Penari memerlukan fisik yang lentur agar mampu menampilkan ragam gerak dengan jangkauan maksimal tanpa memperlihatkan kesan kaku atau terbatas. Sebagai contoh, peneliti melihat latihan ini sangat membantu penari saat harus melakukan posisi *mendak* (menekuk lutut) dalam sudut yang dalam, memperpanjang jangkauan lengan saat melakukan gerak *keblak*, serta menjaga kelenturan punggung agar tetap tegak namun fleksibel.

Temuan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa tidak ada satupun penari yang diperbolehkan langsung melakukan latihan teknik inti tanpa melalui tahap peregangan ini. Ibu Ely Prihatin menekankan dalam wawancara bahwa olah tubuh ini diibaratkan sebagai proses memanaskan mesin agar otot tidak mengalami kejutan teknis dan penari lebih mudah mengikuti instruksi gerak yang rumit (Wawancara, 30 November 2025). Hal ini sejalan dengan teori Paramita et al., 2024 yang menyatakan bahwa pemanasan neuromuskular yang terstruktur berkaitan erat dengan penurunan risiko cedera otot. Dari dokumentasi visual yang peneliti kumpulkan, para penari tampak sangat fokus menjaga tempo tarikan otot mereka sesuai dengan hitungan dari pelatih, yang membuktikan bahwa pemanasan telah menjadi budaya kerja yang melekat dalam sistem latihan di sanggar tersebut.

### ***Pengembangan Kesadaran Tubuh (Body Awareness) melalui Latihan Somatik***

Selain penguatan fisik, peneliti menemukan bahwa Sanggar Tari Srimpi secara konsisten menerapkan latihan kesadaran tubuh atau *body awareness*. Latihan ini merupakan bagian dari pendekatan somatik yang melatih penari untuk mengenali posisi tubuh dan merasakan setiap sensasi internal saat bergerak (Dewi & Oktira, 2025). Dalam latihan ini, tubuh tidak hanya dipandang sebagai instrumen gerak yang pasif, melainkan sebagai sebuah sistem yang mampu merasakan, menanggapi, dan menyesuaikan diri terhadap rangsangan. Peneliti sering mendengar Kak Denada selaku pelatih memberikan instruksi agar penari memperhatikan peletakan kaki mereka, arah lutut yang harus selaras, hingga keseimbangan energi antara lengan kanan dan kiri.

Dalam prosesnya, peneliti melihat beberapa gerakan sengaja dilakukan dengan tempo yang sangat lambat. Hal ini bertujuan agar penari memiliki waktu yang cukup untuk merasakan setiap tahap perpindahan gerak secara mendalam. Pelatih secara rutin memberikan koreksi langsung, seperti meluruskan punggung yang mulai membungkuk atau menyesuaikan sudut pandang mata yang kurang fokus. Proses ini secara langsung membantu penari memperbaiki posisi tubuh atau *alignment* mereka, sehingga penggunaan energi menjadi lebih efisien dan gerakan tampak lebih terkendali sesuai dengan karakter gerak.

Sesuai dengan pandangan dari Pamungkas (2024), pengondisian tubuh yang disertai dengan peningkatan kesadaran gerak terbukti mampu mendukung kualitas performa seorang penari. Di Sanggar Srimpi, latihan ini memastikan penari tidak hanya meniru gerakan secara visual dari pelatih, tetapi juga menghayati setiap perpindahan gerak dengan penuh kesadaran batin. Ibu Ely menjelaskan kepada peneliti bahwa tujuan utama latihan ini adalah agar tarian yang dibawakan tidak terasa kosong atau hambar. Menurut beliau, tarian harus memiliki nyawa yang bersumber dari energi yang dirasakan langsung oleh tubuh penari itu sendiri (Wawancara, 30 November 2025).

### ***Optimasi Kekuatan dan Koordinasi dalam Kontrol Gerak***

Latihan kekuatan dan koordinasi di Sanggar Tari Srimpi dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menahan beban tenaga serta menyelaraskan kerja sama antara anggota tubuh secara harmonis. Latihan kekuatan ini sangat krusial bagi penari tradisional karena mereka harus mampu mempertahankan sikap tubuh tertentu (posisi statis) dalam jangka waktu lama tanpa terlihat goyah (Dwi et al., 2025). Sementara itu, latihan koordinasi membantu penari menyelaraskan gerakan tangan, kaki, kepala, dan arah pandang agar menyatu dengan struktur tari dan irama musik.

Selama observasi di lapangan, peneliti mengamati bahwa latihan ini diterapkan melalui repetisi atau pengulangan gerak dasar, seperti mempertahankan posisi *jengkeng* (berlutut satu kaki) sambil menggerakkan tangan secara perlahan. Penari dibiasakan untuk fokus pada pusat gravitasi tubuh mereka dan belajar mengelola perpindahan berat badan saat melakukan transisi dari satu ragam gerak ke ragam berikutnya. Peneliti mengamati bahwa penari yang rutin mengikuti latihan ini memiliki ketahanan fisik yang lebih baik. Mereka tidak mudah kehilangan keseimbangan dan gerakan mereka tampak lebih stabil dibandingkan penari yang baru bergabung.

Hasil yang peneliti temukan menunjukkan bahwa koordinasi yang baik antara sistem saraf dan otot membuat rangkaian gerak penari menjadi sangat rapi. Gerakan tangan dan kaki tampak selaras, dan perpindahan antar posisi berlangsung dengan sangat terjaga tanpa ada kesan terputus. Hal ini dikuatkan oleh pernyataan dari Kusuma & Rindaningsih (2024), bahwa latihan kekuatan dan koordinasi merupakan komponen fundamental dalam rutinitas latihan tari yang berfungsi untuk menunjang kesiapan tubuh dalam menampilkan performa yang maksimal dan berkesinambungan.

### ***Pembentukan Keterampilan Gerak di Sanggar Srimpi***

Seluruh rangkaian olah tubuh tersebut secara kolektif membentuk keterampilan gerak yang menjadi identitas Sanggar Tari Srimpi. Keterampilan gerak di sanggar ini dicirikan oleh tiga hal utama yaitu, kelembutan (*luwes*), ketepatan (*preposisi*), dan ketenangan (*anteng*). Kelembutan gerak dihasilkan dari fleksibilitas otot yang didapat melalui *stretching*. Ketepatan gerak merupakan hasil dari latihan koordinasi dan kekuatan. Sedangkan ketenangan gerak lahir dari kesadaran tubuh yang matang.

Penerapan olah tubuh secara sistematis di sanggar ini membuktikan bahwa kualitas teknik penari tradisional tidak hanya didapat dari bakat alamiah, tetapi melalui pembinaan fisik yang terencana (Wahyudi & Gunawan, 2020). Hal ini menjawab masalah yang peneliti angkat di awal: bahwa untuk mencapai standar estetika tari klasik yang tinggi, penari memerlukan fondasi fisik yang kuat sebagai penyangga teknik mereka. Sanggar Tari Srimpi berhasil membuktikan bahwa eksistensi mereka selama puluhan tahun salah satunya didukung oleh disiplin olah tubuh yang menjadi dapur utama dalam mencetak penari-penari berkualitas di Kabupaten Pemalang.

### **Analisis Pengaruh Olah Tubuh terhadap Kualitas Teknik Tari**

Kegiatan olah tubuh yang sistematis di Sanggar Tari Srimpi memberikan pengaruh fungsional yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik para siswanya. Berdasarkan kacamata somatik, fenomena ini terjadi karena latihan pengondisian tubuh tersebut berhasil melakukan sinkronisasi antara sistem saraf pusat dan respon motorik penari. Peningkatan kualitas gerak dari kondisi goyah menjadi stabil bukanlah sekadar hasil dari repetisi fisik mekanis, melainkan produk dari penguatan jalur neuromuskular yang intens. Peneliti mencatat bahwa setelah tubuh melalui tahap persiapan somatik, transisi dari satu motif gerak ke motif lainnya berlangsung lebih halus karena otot tidak lagi bekerja secara terisolasi, melainkan bergerak dalam satu kesatuan sistem kinetik yang efisien.

Secara ilmiah, peningkatan keterampilan teknik ini berakar pada kebangkitan kesadaran proprioseptif, yaitu kemampuan penari untuk mengenali posisi dan pergerakan tubuhnya di dalam ruang secara presisi tanpa ketergantungan penuh pada cermin. Olah tubuh memberikan ruang bagi penari untuk menginternalisasi sensasi tarikan, tekanan, dan pelepasan energi pada setiap kelompok otot. Secara estetis, hal inilah yang menjelaskan mengapa keterampilan gerak yang luwes dan anteng di Sanggar Tari Srimpi memiliki kedalaman (*depth*), atau gerakan tersebut merupakan manifestasi dari kontrol energi internal yang matang, bukan sekadar pola gerak luaran yang hampa.

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan kesadaran tubuh yang dipadukan dengan penguatan otot inti (*core*) memungkinkan penari mengeksekusi gerakan dengan tingkat presisi tinggi karena adanya integrasi yang kuat antara pikiran dan tubuh (Saefurridjal et al., 2025). Dalam estetika tari yang mengutamakan kontrol diri, kesadaran fisik ini menjadi kunci utama yang meminimalisir kebocoran tenaga yang sering dialami penari pemula. Dengan demikian, pola latihan olah tubuh di Sanggar Tari Srimpi tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik sesaat, tetapi juga memperkuat proses pelestarian tari tradisional melalui pembentukan penari yang memiliki kecerdasan kinestetik yang profesional dan terukur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan, penelitian ini menegaskan bahwa olah tubuh di Sanggar Tari Srimpi melampaui sekadar persiapan fisik mekanis; ia merupakan bentuk strategi kebudayaan dalam mentransfer kesadaran kinestetik kepada generasi penerus. Pola latihan yang mengintegrasikan aspek somatik ini memberikan dampak jangka panjang berupa terbentuknya penari yang tidak hanya mahir secara teknis, tetapi juga memiliki ketahanan fisik yang mampu menjamin keberlanjutan regenerasi seni tradisi. Dengan terbangunnya kontrol motorik yang presisi melalui sinkronisasi pikiran dan otot, identitas estetika *luwes* dan *anteng* tetap terjaga kemurniannya meski di tengah arus modernisasi.

Kesimpulannya, pengolahan tubuh yang terukur dan disiplin adalah instrumen krusial dalam memprofesionalkan ekosistem sanggar tari tradisional. Hal ini memastikan bahwa warisan budaya lokal tetap hidup melalui raga penari yang sehat, cerdas secara kinetik, dan memiliki standar kualitas yang kompetitif. Peneliti menyarankan bagi pengelola sanggar tari lainnya untuk mulai mengadopsi pendekatan somatik dalam kurikulum latihan mereka, agar pelestarian tari tidak hanya berhenti pada hafalan koreografi, tetapi juga pada penjagaan instrumen utama tari, yaitu raga penari itu sendiri.

## REFERENSI

- Ariani, A., Armayani, N. M. R. T., & Prajawati, Y. T. (2023). Manfaat Pembelajaran Olah Tubuh Dalam Membentuk Wiraga Seorang Penari Di Sanggar Sak Sak Dance Production Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(3), 156–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.70115/semesta.v1i3.93>
- Astini, N. K. R. D. (2020). Proses Kreatif Penciptaan Karya Tari Janger Abhinaya di Tengah Era Pandemi. *GETER: Jurnal Seni Drama, Tari Dan Musik*, 3(2), 84–99. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/geter/index>
- Dewi, A. P. (2016). Perbedaan Pengaruh Pemberian Muscle Energy Technique dan Contract Relax With Antagonist Contraction Terhadap Peningkatan Felsibilitas Otot Hamstring Siswa Seni Tari. In *Unisa Digital Library Repository*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Dewi, J. K., & Oktira, Y. S. (2025). The Learning Activity of Dance Art in the Development of Motor Skills in Students of SDN 11 Rejang Lebong Jauhari. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(2), 618–625. <https://doi.org/https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i2.482>
- Dwi, A., Putri, A., Fitria, I. A., Delima, M., Girl, L., Ikhsan, S. W., & Dwi, Y. (2025). Tari Jaipong di Sanggar Tari Surya Medal Putera Wirahma Sebagai Warisan Budaya Dalam Bingkai Pancasila. *Pendidikan Non Formal*, 2(4), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/jpn.v2i4.1535>
- Islami, S. T. N., & Mujahid, D. R. (2022). Regulasi Emosi pada Penari Tradisional Regulasi Emosi Pada Penari Tradisional Tari Klasik Gaya Surakarta Di Ukm Sentra Uin Raden Mas Said. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 126–141.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen Kepelatihan dalam Membangun

- Mental Juara pada Atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 17.  
<https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.699>
- Miles & Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif* (T. R. Rohidi (ed.); Pertama). UI Press.
- Moleong. (2020). Metode Wawancara Dalam Penelitian Kualitatif. *Teknik Pengumpulan Data*, 1, 16–28.
- Murcahyanto, H., Imtihan, Y., Yuliatin, R. R., & Mahyumi, H. S. (2020). Bentuk Dan Elemen Gerak Tari Dayang-Dayang. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 3(2), 70–80. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v3i2.1374>
- Pamungkas, M. A. (2024). Kondisi Penari Ruwatan Perspektif Entrainment Dalam Biomusikologi. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1–15.
- Paramita, D. A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2024). The Effect of Static Stretching Body Exercises in Increasing Hamstring Muscle Flexibility in Dancers at UKM Sangsekarta. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 6(2), 296–305.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2078>
- Raco. (2010). Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya. In *PT Grasindo*.
- Saefurridjal, A. N., Herdiani, E., & Sumiati, L. (2025). Makna “ Eusi Kosong ” dalam Usik Penca : Refleksi Moral dan Spiritualitas Melalui Reka Cipta Tari. *Panggung*, 35(1), 105–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.26742/panggung.v35i1.3588>
- Sekartaji, D., & Pebrianti, S. I. (2025). Proses Penciptaan Sendratari Boyo Kali Comal di Sanggar Tari Srimpi Kabupaten Pematang. *Ranah Research*, 7(6), 4805–4819.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.38035/rrj.v7i6>
- Shitairesmi, R. D., & Semiaji, T. (2023). *Analisis Tari* (First). Deepublish.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian, Kuantitatif kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); Edisi Kedu). ALFABETA.
- Sunyari, S., & Setiawan, I. (2023). Komposisi Tubuh Member Senam Aerobik di Sanggar Se-Kecsmanan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 310–317.  
<https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49819>
- Wahyudi, A. V., & Gunawan, I. (2020). Olah tubuh dan olah rasa dalam pembelajaran seni tari terhadap pengembangan karakter. *JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni)*, 5(2), 96–110. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpks.v5i2.8610>
- Walu, D. G., Jado, G. G., & Nggaa, P. N. (2025). Analisis Kesehatan Fisik Terhadap Petinju Putri Amatir di Sasana Bidora Kota Kupang. *Jurnal Sport & Science* 45, 7(1), 490–496.  
<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/488>