

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seni merupakan salah satu hasil karya manusia yang mempunyai nilai kreativitas tinggi dan sering mengalami perubahan seiring berkembangnya zaman. Salah satunya adalah seni tari yang dalam beberapa kegiatan sering menjadi bagian di dalamnya, baik itu dalam upacara – upacara adat tertentu maupun pagelaran seni yang sifatnya menghibur. Keberadaan seni tari dengan lingkungannya merupakan masalah sosial yang cukup menarik. Beberapa tarian tradisional tertentu saja, yang dapat mengemuka dan dapat dinikmati oleh masyarakat. Hal tersebut dikarenakan tarian tradisional masih eksis dilingkungannya, artinya masyarakat masih menerima dan melestarikan keberadaan tarian tradisional tersebut (Syahroni, 2012).

Media ungkap tari adalah gerak. Gerak tari merupakan gerak yang diperhalus dan diberi unsur estetis. Gerak dalam tari berfungsi sebagai media untuk komunikasi. Kompetensi dasar dalam mempelajari seni tari mencakup praktik dasar dan mahir dalam penguasaan gerak tari meliputi tari tradisional maupun tari garapan, kemampuan memahami arah dan tujuan koreografer dalam konsep koreografi kelompok (Setiawati, 2008).

Bisri (2011) menjelaskan bahwa kesiapan tubuh secara fisik bagi seorang penari sangat vital keberadaannya untuk melakukan aktivitas gerak tari. Keterampilan tari yang dimiliki dapat dibentuk melalui

kesiapan organ – organ tubuh (fisik) yang akan digunakan untuk melakukan gerak. Menari memiliki beberapa unsur yang harus dikembangkan kemampuannya melalui latihan – latihan, kemampuan tubuh yang baik adalah hasil dari koordinasi unsur – unsur kondisi fisik yang baik. Unsur – unsur tersebut antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, dan ketepatan. Dengan keterpenuhannya hal tersebut maka akan terbentuk keseimbangan gerak pada tubuh penari.

Keseimbangan dipengaruhi oleh hambatan pada kegiatan fisik yang dilakukan dan konteks lingkungan. Jenis kegiatan fisik dan lingkungan yang berbeda akan mengubah biomekanik dan membutuhkan pengolahan informasi untuk mengontrol keseimbangan. Aspek biomekanik merupakan pengaturan sikap tubuh dalam bergerak. Sikap gerak yang berbeda akan menghasilkan kekuatan dan keseimbangan yang berbeda (Maulida, 2013).

Permana (2013) menjelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Jadi ada dua keseimbangan yaitu keseimbangan statis (*static balance*), dalam *static balance*, ruang geraknya biasanya sangat kecil, misal berdiri di atas dasar yang sempit atau balok keseimbangan sedangkan keseimbangan dinamis (*dynamic balance*), yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik

ke titik yang lain dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*), misalnya menari, latihan kuda atau palang sejajar.

Tang (2014) menjelaskan bahwa faktor keseimbangan dinamis pada remaja dipengaruhi oleh usia dan juga indeks massa tubuh dari seseorang. Usia mempengaruhi daya tahan jantung dan paru – paru, kekuatan otot, fleksibilitas dan massa tubuh tanpa lemak. Umur mempengaruhi *postural stability*, keseimbangan dan kekuatan, keseimbangan dapat meningkat sesuai umur kronologis antara usia 11 – 16 tahun. Rentan umur ini merupakan fase dimana proses pencapaian puncaknya. Proses keseimbangan dinamis paling baik terdapat pada remaja usia 16 tahun kemudian diikuti oleh remaja 15 tahun.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei 2015, di SMA N 2 Sukoharjo, didapat hasil bahwa penari Tradisional memang membutuhkan suatu keseimbangan. Keseimbangan diperlukan karena pada saat bergerak, penari harus mampu kembali pada posisi semula. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan latihan gerak dasar tari tradisional gaya Surakarta dengan keseimbangan dinamis pada remaja putri usia 14 – 16 tahun.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan latihan gerak dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta terhadap keseimbangan dinamis pada remaja putri usia 14 – 16 tahun?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan latihan gerak dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta terhadap keseimbangan dinamis.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui hubungan latihan gerak dasar Tari Tradisional Gaya Surakarta terhadap keseimbangan dinamis pada remaja putri usia 14 – 16 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang latihan atau cara yang dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan dinamis.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi masyarakat

Menambah ilmu pengetahuan tentang cara menjaga keseimbangan dinamis.

- b. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran ilmu fisioterapi

- c. Bagi peneliti

Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga didapatkan aspek yang lebih mendalam.