

**PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK TARI MELALUI LATIHAN  
OLAH TUBUH UNTUK PELAYANAN IBADAH  
(Penelitian Tindakan Pada Tim *Dancer and Tambourine* Gereja Kasih  
Karunia Indonesia Jemaat Haleluya)**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Danke Romindo S

2525165457

Skripsi yang Diajukan kepada Universitas Negeri Jakarta untuk Memenuhi Salah  
Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TARI**

**FAKULTAS BAHASA DAN SENI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danke Romindo Simbolon

No. Registrasi : 2525165457

Program Studi : Pendidikan Tari

Fakultas : Bahasa dan Seni

Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Gerak Tari Melalui Latihan Olah Tubuh  
Untuk Pelayanan Ibadah (penelitian tindakan pada tim *dancer and  
tambourine* Gereja Kasih Karunia Jemaat Haleluya)

Menyatakan bahwa benar skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta, apabila terbukti saya melakukan tindakan plagiat.

Demikian saya buat pernyataan ini dengan sebenarnya.

Jakarta, Agustus 2021



Danke Romindo Simbolon

NIM. 2525165457

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Negeri Jakarta saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Danke Romindo Simbolon

No. Registrasi : 2525165457

Program Studi : Pendidikan Tari

Fakultas : Bahasa dan Seni

Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Gerak Tari Melalui Latihan Olah Tubuh  
Untuk Pelayanan Ibadah (penelitian tindakan pada tim *dancer and tambourine* Gereja Kasih Karunia Jemaat Haleluya)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya. Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lainnya untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal Agustus 2021

Yang menyatakan,



Danke Romindo Simbolon

NIM. 2525165457

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ini diajukan oleh

Nama : Danke Romindo S

No.Registrasi : 2525165457

Program Studi : Pendidikan Tari

Fakultas : Bahasa dan Seni

Judul Skripsi : **Peningkatan Kemampuan Gerak Tari Melalui Latihan Olah Tubuh Untuk Pelayanan Ibadah**

### DEWAN PENGUJI

#### Pembimbing 1



Dr. Elindra Yetti, M.Pd.

NIP. 1968070220032001

#### Pembimbing 2

Dra. Nursilah, M.Si.

NIP. 196712121993032002

#### Anggota Penguji

Tuteng Suwandi SN, S.Kar., M.Pd.

NIP. 196202281992031002

#### Ketua Penguji

Dr. Dinny Devi Triana, M. Pd.

NIP. 196812091995122001

Jakarta, 28 Juli 2021

Dekan Fakultas Bahasa dan Seni

Universitas Negeri Jakarta



Dr. Liliana Muliastuti, M.Pd

NIP. 19680529 199203 2001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Danke Romindo Simbolon

NIM 2525165457

Fakultas/Prodi : Bahasa dan Seni /Pendidikan Tari

Alamat email : dankeromindo18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK TARI MELALUI LATIHAN OLAH TUBUH  
(Penelitian Tindakan Pada Tim *Dancer and Tambourine* Gereja Kasih Karunia Indonesia)**

.....  
.....  
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

  
( Danke Romindo Simbolon )  
*nama dan tanda tangan*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua, abang dan adik tersayang, teman-teman dan saudara-saudara seperjuangan yang telah memberikan perhatian, doa dan dorongan moral serta kasih sayang yang berlimpah. Pengorbanan kalian sangat besar dalam meningkatkan semangat saya untuk menyelesaikan tugas skripsi ini dengan tepat waktu. Semua perhatian dan pengorbanan yang telah kalian berikan, akan selalu saya kenang sepanjang masa.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas hikmat dan kasih Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Gerak Tari Melalui Latihan Olah Tubuh Untuk Pelayanan Ibadah (penelitian tindakan tindakan pada tim *dancer and tambourine* Gereja Kasih Karunia Indonesia Jemaat Haleluya).”

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat akademis yang harus dilaksanakan, agar bisa memperoleh gelar Sarjana Strata Satu di Jurusan Pendidikan Tari, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan yang baik ini, izinkanlah penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang dengan sukarela meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi, kepada:

1. Dr. Elindra Yetti, M.Pd. selaku dosen pembimbing I, dan Dra. Nursilah, M.Si. selaku dosen pembimbing II yang dengan rela meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai
2. Tuteng Suwandi S.Kar, M.Pd dan Dr. Dinny Devi Triana, M.Pd. selaku penguji penelitian ini
3. Dr. Dinny Devi Triana, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa membimbing peneliti dari awal studi sampai akhir
4. Dra. Dwi Kusumawardani, M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Tari, Universitas Negeri Jakarta
5. Seluruh dosen dan staff Program Studi Pendidikan Tari Universitas Negeri Jakarta yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan

terimakasih atas ilmu yang diberikan dan segala bentuk dukungan serta kerja sama selama masa studi penulis dikampus.

6. Kedua orang tua, yang telah memberikan dukungan baik semangat maupun dalam bentuk materi dan doa bagi penulis
7. Ps. German Hutabarat, S.Th, M.Mis. selaku senior pastor yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Gereja Kasih Karunia Indonesia Jemaat Haleluya
8. Abang dan adik yang selalu menyemangati peneliti
9. Reiska Nathania selaku *support system* yang nyata, menolong peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.
10. Dharma Surya Winata Langga sebagai teman yang selalu mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini
11. Rahmadini S.Pd, sebagai teman yang sangat menyemangati peneliti
12. Seluruh Angkatan 2016 yang kompak dalam menyemangati peneliti dalam penelitian ini
13. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu hingga terselesaikan skripsi/tugas akhir ini.
14. *At last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting*

Penulis menyadari dalam pembuatan skripsi, masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Hal ini terjadi karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulias. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis mohon maaf yang sedalam-dalamnya atas kekurangan yang terdapat dalam penulisan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak-pihak lain, khususnya yang terkait dalam bidang tari.

Jakarta, Juli 2021

D.R.S.



## ABSTRAK

**Danke Romindo Simbolon, 2525165457, 2021.** *Peningkatan Kemampuan Gerak Tari Melalui Latihan Olah Tubuh Untuk Pelayanan Ibadah (Penelitian Tindakan Pada Tim Dancer and Tambourine Gereja Kasih Karunia Indonesia Jemaat Haleluya).* Skripsi Pendidikan Tari, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan proses kegiatan latihan olah tubuh di komunitas *dancer and tambourine* Gereja Kasih Karunia dan mengetahui peningkatan kemampuan gerak tari melalui latihan olah tubuh. Manfaat dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak atau pelatih yang ingin melakukan penelitian dengan menggunakan hasil temuan di lapangan tentang peningkatan kemampuan gerak tari melalui latihan olah tubuh.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) dari Kemmis dan Mc. Taggart. Penelitian ini menggunakan dua siklus, setiap siklus terdapat tahapan perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflection*). Penelitian berlangsung pada bulan Desember 2020 di lapangan rusun Prumnas Kelender, Jakarta Timur, melalui pembelajaran langsung (tatap muka). Penelitian ini dapat terlaksana karena, pada saat penelitian telah diberlakukan masa era *New Normal* atau masa transisi dari pembatasan berskala besar menuju kondisi normal di tengah pandemi COVID-19, pelatihan tetap mengikuti protokol kesehatan. Hasil data peningkatan kemampuan gerak tari anak dan temuan penelitian diperoleh dengan, teknik pengumpulan data berupa hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes unjuk kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan olah tubuh dapat meningkatkan kemampuan gerak tari anak remaja di komunitas *dancer and tambourine* Gereja Kasih Karunia Jemaat Haleluya, berdasarkan hasil pada pra siklus 32%, meningkat pada siklus I menjadi 65%, meningkat pada siklus II menjadi 72%.

Kata Kunci: Kemampuan Gerak Tari, Latihan Olah Tubuh, Pelatihan Tari

## ABSTRACT

**DANKE ROMINDO SIMBOLON, 2525165457, 2021.** *Improving the Ability of Dance Movements Through Physical Exercises for Worship Services (Action Research on the Dancer and Tambourine Team of the Indonesian Church of Grace Haleluya).* Thesis on Dance Education, Faculty of Language and Arts, State University of Jakarta.

This study aims to describe the process of physical exercise activities in the dancer and tambourine community of the Kasih Karunia Church and to determine the improvement of dance movement skills through physical exercise. The benefits of this research are supposed to provide information for children or coaches who want to conduct research using the findings in the field about improving dance movement skills through body exercises.

This study uses the action research method (Action Research) from Kemmis and Mc. Taggart, which consists of two cycles. There are stages of planning (planning), action (action), observation (observing), and reflection (reflection) for each cycle. The research took place in December 2020, during the New Normal era or the transition period from large-scale restrictions to normal conditions amid COVID-19 pandemic, at the Perumnas Kelender flat, East Jakarta, through direct learning (face-to-face) while still following health protocols. The results of the data on increasing children's dance movement abilities and research findings are obtained with data collection techniques in the form of observations, interviews, documentation, and performance tests.

The results showed that physical exercise can improve the dance movement abilities of adolescent children in the dancer and tambourine community of the Church of Grace Haleluya, based on the results in the pre-cycle 32%, increased in the first cycle to 65%, increased in the second cycle to 72%.

Keywords: Dance Movement Ability, Body Exercise, Dance Training

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN .....	iv
LAPORAN HASIL KARYA TULIS.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Diagram .....	xiv
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Kegunaan Penelitian .....	4
D. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>8</b>
<b>ACUAN TEORETIK .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Kemampuan Gerak Tari.....	8
2. Latihan Olah Tubuh .....	17
B. Hipotesis Tindakan.....	28
<b>BAB III .....</b>	<b>29</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29

1.    Tempat Penelitian.....	29
2.    Waktu penelitian.....	30
C.    Metode dan Desain Intervensi.....	31
D.    Subyek Penelitian.....	33
E.    Kolaborator.....	34
F.    Peran Posisi Peneliti dalam Penelitian.....	34
G.    Tahapan Intervensi Tindakan.....	35
1.    Pra Siklus.....	35
2.    Tindakan Siklus I.....	36
3.    Tindakan Siklus II.....	39
H.    Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan.....	41
I.    Data dan Sumber Data.....	42
1.    Data.....	42
2.    Sumber Data.....	42
J.    Instrumen Pengumpulan Data.....	43
1.    Definisi Konseptual.....	43
2.    Definisi Oprasional.....	43
3.    Kisi-kisi Instrumen.....	44
4.    Instrumen penilaian.....	45
K.    Teknik Pengumpulan Data.....	47
1.    Observasi.....	47
2.    Wawancara.....	47
3.    Angket.....	47
4.    Tes.....	48
5.    Dokumentasi.....	48
L.    Teknik Pemeriksaan Kepercayaan.....	48
M.    Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisa.....	50
1.    Analisis Data.....	50
2.    Interpretasi Hasil Analisa.....	52
N.    Tindak Lanjut atau Pengembangan Perencanaan Tindakan.....	53
<b>BAB IV.....</b>	<b>55</b>
<b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>55</b>
A.    Deskripsi Data Penelitian.....	55

1. Latar Penelitian.....	55
2. Kondisi Awal.....	55
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	60
1. Siklus I.....	61
2. Siklus II.....	83
C. Analisis Data Penelitian.....	99
D. Interpretasi Hasil Analisi.....	101
E. Pembahasan Temuan Penelitian.....	102
1. Pembahasan siklus I.....	103
2. Pembahasan siklus II.....	104
<b>BAB V.....</b>	<b>106</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>106</b>
A. Kesimpulan.....	106
B. Implikasi.....	107
C. Saran.....	108
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>113</b>
A. Catatan bimbingan.....	113
B. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	120
C. Pedoman Wawancara.....	121
D. Transkrip Wawancara.....	122
E. Dokumentasi Wawancara.....	125
F. Dokumentasi.....	126
G. Surat Validasi Instrumen.....	128
H. Biodata Penulis.....	129

## Daftar Tabel

Tabel 1 - Gerak lokomotor, kegiatan, dan umur.....	11
Tabel 2 - Jadwal kegiatan pada siklus I dan II .....	30
Tabel 3 - Kegiatan olah tubuh pada siklus I.....	36
Tabel 4 - Kegiatan latihan olah tubuh siklus II.....	39
Tabel 5 - Kisi-kisi instrumen kemampuan gerak tari.....	44
Tabel 6 - Tabel taraf keberhasilan tindakan .....	52
Tabel 7 - Tabel hasil pre-test kemampuan gerak.....	56
Tabel 8 - Tabel deskripsi hasil pengamatan kemampuan gerak tari pada pre-test.....	59
Tabel 9 - Tabel kegiatan pada siklus I .....	62
Tabel 10 - Hasil tes pada siklus I.....	76
Tabel 11 - Tabel deskripsi hasil pengamatan peningkatan kemampuan gerak tari pada siklus I .....	79
Tabel 12 - Tabel kegiatan pada siklus II.....	84
Tabel 13 - Tabel hasil peningkatan kemampuan gerak tari pada siklus II .....	92
Tabel 14- Tabel deskripsi hasil pengamatan pada siklus II.....	95
Tabel 15 - Hasil angket pasca tindakan .....	98
Tabel 16 - Presentase peningkatan nilai siklus I ke siklus II.....	100
Tabel 17 - Presentase peningkatan kemampuan gerak tari setiap indikator dari pre-test hingga siklus II.....	101

## Daftar Gambar

Gambar 1 - Dasar menyadari gerak dan ketrampilan dasar .....	13
Gambar 2 Model Kemmis dan Mc Taggart .....	31
Gambar 3 - Foto kegiatan pertemuan 1 latihan koordinasi tangan, kepala, dan kaki .....	69
Gambar 4 - Foto kegiatan pertemuan 2 latihan keseimbangan .....	71
Gambar 5 - Foto kegiatan pertemuan 2, latihan kekuatan dan kelenturan .....	72
Gambar 6 - Foto kegiatan pertemuan 3, latihan kecepatan, dan kelincahan .....	74
Gambar 7 - Foto kegiatan pertemuan 4, latihan ber-ekspresi dalam menari .....	75
Gambar 8 - Foto kegiatan tes pada siklus I .....	76
Gambar 9 - Foto kegiatan pada pertemuan 5, pengulangan detail materi gerak .....	88
Gambar 10 - Foto kegiatan pada pertemuan 6 .....	90
Gambar 11 - Foto kegiatan ujian pada siklus II .....	91
Gambar 12 - Foto Wawancara dengan hamba Tuhan .....	125
Gambar 13 - Foto wawancara dengan pelatih .....	125
Gambar 14 – Sosial media @haleluya_dancer .....	126
Gambar 15 – Foto <i>dancer</i> saat pelayanan .....	126
Gambar 16 - Foto Pelayanan <i>Tambourine</i> .....	127

## Daftar Diagram

Diagram 1 - Presentase nilai pre-test indikator Wiraga, Wirasa, Wirama .....	56
Diagram 2 - Diagram peningkatan hasil tes pada siklus I indikator Wiraga, Wirama, Wirasa .....	77
Diagram 3 - Diagram peningkatan pada siklus II .....	93

