

PENGARUH TARI TOPENG TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN

Nana Sutisna
PJKR FKIP Universitas Galuh Ciamis
Pelatih Sanggar Tari Sunda Sawawa
sutisnana94@gmail.com

Abstrak:

Penelitian ini secara umum untuk melihat aktivitas fisik yang teratur dan terprogram dapat meningkatkan kebugaran bagi setiap pelakunya. Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh tari topeng terhadap peningkatan daya tahan *cardio vascular*. Jenis penelitiannya adalah eksperimen. Subyek penelitian ini adalah sanggar tari Sunda Sawawa Kec. Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Teknik pengambilan sampel dengan sampel total. Lama penelitian adalah 18 kali pertemuan atau sekitar dua bulan. Penulis mengambil data dari hasil tes awal dan tes akhir, kemudian data tersebut diolah dan dianalisis berdasarkan rumus statistika. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada BAB IV, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa: “Latihan tari topeng memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *cardio vascular* bagi siswa Sanggar Sunda Sawawa”

Kata kunci: tari topeng, daya tahan *cardio vascular*.

Abstract:

This research as generally to know the physical activity regularly and programely that can increase fit for the do. The purposes of this research to determine the mask dance for increasing the *cardiovascular* endurance. This type of research is experimental. The research subject is the Sundanese Sawawa Studio Dance Kec. Baregbeg, Kab. Ciamis. Sampling technique with a total sample. Long of the study take 18 sessions or about two months. The writer gets the data from the first test and the last test, and then the data is processed and analyzed by a statistical pattern. based on result of data processing analysis in chapter IV, the writer can take a conclusion that : “Mask dance exercise give and increase *cardiovascular* endurance for the student of Sundanese Mask Dance Sawawa Studio” significantly.

Key word : Mask dance, *cardiovascular* endurance.

I. PENDAHULUAN

Tari topeng merupakan jenis tari yang memiliki rangkaian gerak dan durasi waktu yang relatif lama. Atas dasar tersebut, maka penulis beranggapan bahwa tari topeng ini identik dengan olahraga. Gerakannya jelas, ada unsur lompat, jalan, kelincihan, dan daya tahan.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang memiliki berbagai tujuan, salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan derajat bugar. Olahraga berupa aktifitas fisik yang dikelola sedemikian rupa sehingga aktifitas tersebut memberikan pengaruh terhadap kebugaran. Prinsip-prinsip latihan harus dipegang teguh agar dampak dari aktifitas tersebut akan tercapai.

Olahraga secara mendasar bertujuan untuk meningkatkan kebugaran setiap pelakunya, dan bahkan dijelaskan oleh pemerintah melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 menjelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan". Menurut Undang-Undang selanjutnya menerangkan bahwa:

Tujuan keolahragaan yang dimaksud adalah memelihara dan meningkatkan esehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (hlm.8)

Bentuk-bentuk olahraga memiliki berbagai macam bentuknya. Bentuk massal, individu, menggunakan

media musik dan tanpa musik, bola, dan bahkan menggunakan berbagai alat yang dapat mendukung terlaksananya tujuan yang ingin dicapai. Khusus berolahraga yang bertujuan meningkatkan derajat bugar yang sekarang sedang banyak orang dilakukan adalah seperti senam aerobik. Senam aerobik mudah diterima dimasyarakat salah satu faktornya adalah dinamisnya gerakan, musik, dan juga cocok bagi semua tingkatan usia. Senam aerobik ini bila dikaji secara sederhana, penulis menganggap bahwa intinya terletak pada durasi waktu dan musik yang mengiringinya.

Berkaitan dengan senam aerobik, penulis mencoba menganalisis lebih lanjut bentuk olahraga yang satu ini. Olahraga ini dilakukan dengan relatif lama durasi waktunya, dan juga diiringi dengan musik yang biasanya memiliki irama tertentu yang disesuaikan dengan gerakan yang akan dilakukannya. Gerakan yang disesuaikan dengan irama musik, merupakan intensitas dan volume latihan, sehingga inilah yang mampu mengatur sampai dimana derajat bugar yang ingin dicapai oleh setiap pelakunya (*training zone*).

Karakteristik yang penulis ungkapkan di atas, penulis mencoba membandingkan dengan sebuah aktifitas fisik yang mirip dengan senam aerobik. Aktifitas tersebut adalah tari topeng. Penulis memperhatikan dan mencoba melakukan analisis gerakan tari topeng, dan ternyata dalam tarian itu mengandung unsur-unsur yang dapat meningkatkan kebugaran.

Gerakan-gerakan yang ada dalam tari topeng mirip dengan senam aerobik yaitu memiliki hentakan, lompatan, berjalan, berlari, dan juga durasi waktu yang relatif lama. Atas dasar analisis penulis tersebut, penulis mencoba ingin mengetahui sebenarnya

hubungan antara tari topeng dengan olahraga yang dikaitkan dengan kemampuan kondisi fisik setiap penari topeng.

Seorang penari topeng, pada saat menari harus bergerak dengan lincah dan luwes selama menari. Durasi waktu sekitar 30 menit sampai 60 menit. Gerakan yang dilakukan antara lain lari-lari kecil, berjalan, dan lompat. Seorang penari topeng dituntut untuk mampu berdiri selama melakukan tari. Konsentrasi penuh merupakan hal yang penting, karena selama waktu menari seorang penari topeng harus tetap konsisten menempatkan gerakan tubuh dengan musik yang mengiringinya.

Program latihan meningkatkan kebugaran apabila tidak disenangi bentuknya, akan memberikan pengaruh kurangnya motivasi dalam melakukan program tersebut. Sebagus apapun programnya, tetapi apabila tidak disenangi maka hasilnya cenderung kurang optimal. Siswa sanggar tari Sunda Sawawa lebih menyenangi pada tari-tarian dari pada melakukan olahraga, tetapi siswa tersebut membutuhkan aktifitas untuk meningkatkan kebugarannya. Berdasarkan pada paparan tersebut maka penulis mencoba memberikan pengertian bahwa latihan tidak hanya dengan bentuk-bentuk olahraga saja, tetapi bisa dengan tari-tarian. Tarian pun bisa dijadikan media untuk meningkatkan kebugaran, tetapi agar lebih meyakinkan harus adanya pembuktian terlebih dahulu agar jelas tarian dapat meningkatkan kebugaran bagi setiap pelakunya.

II. BAHAN DAN METODE

Aktivitas yang termasuk dalam kategori aerobik biasanya dilakukan

dalam waktu lama, energi yang digunakan adalah glukogen otot dan lemak. Metabolisme yang terjadi lebih dominan pada proses pembakaran lemak dalam jumlah besar. Oleh karena waktu yang digunakan dalam aktivitas aerobik relatif lama, maka dibutuhkan daya tahan otot dan umum untuk mendukung aktivitas tersebut.

Dalam olahraga yang dimaksud dengan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama dan kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Mengenai daya tahan, Setiawan (1991:97) menyatakan, "Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama." Kemudian Ateng (1992:66) menyatakan: "Daya tahan respirasi-cardiovascular mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontaksi (submaksimum) yang berlanjut lama, yang menggunakan sejumlah kelompok otot lengan dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran dan pernapasan."

Sedangkan Harsono (1988:177) menjelaskan tentang daya tahan otot sebagai berikut:

Daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut (misalnya push-up atau sit-up), atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama (misalnya menggantung pada restok, menahan suatu beban dengan lengan lurus ke samping untuk waktu yang lama).

Berkenaan dengan daya tahan, Giriwijoyo, dkk. (2006:6) menjelaskan, "Daya tahan merupakan parameter yang

menentukan untuk kesiapan latihan pada umumnya, disamping kemampuan motorik lainnya.” Hallmam dalam Giriwijoyo, dkk. (2006:6) menjelaskan sebagai berikut:

Daya tahan bergantung pada:

1. Jumlah otot yang terlibat pada kegiatan tersebut (dari banyaknya otot yang terlibat dibedakan daya tahan local dan daya tahan umum)
2. Kemungkinan penyediaan energi (dari perbedaan penyediaan energi dibedakan atas daya tahan aerob dan anaerob)
3. Dari bentuk kerja otot itu sendiri (dari bentuk kerja otot yang isometris dan isotonis dibedakan daya tahan dinamis dan daya tahan statis).

Selanjutnya Giriwijoyo (1992:65) menjelaskan sebagai berikut:

- a. Daya tahan statis ialah kemampuan otot untuk mengembangkan ketegangan yang maksimal dan mempertahankannya dalam waktu yang maksimal
- b. Daya tahan dinamis ialah kemampuan otot untuk mengulang kontraksi dengan frekuensi yang maksimal dan mempertahankannya dalam waktu yang maksimal tanpa memperhatikan beban luar.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan dinamis aerobik berkaitan dengan daya tahan tubuh dalam

mengatasi kelelahan dan pulih kembali dalam waktu yang singkat. Semakin baik kemampuan dinamis aerobik seseorang maka semakin baik pula daya tahan orang tersebut.

A. Kajian Olahraga dan Tari Topeng

Tari topeng merupakan kesenian khas sunda. Tari topeng mengandung unsur olahraga, karena gerakan-gerakan yang dilakukan selama menari tari topeng tidak jauh dengan prinsip-prinsip olahraga. Prinsip olahraga tersebut seperti dibutuhkan kemampuan-kemampuan yang prima dari semua komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik tersebut seperti daya tahan, kekuatan tungkai, kelincahan, dan power. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini, penulis akan memaparkan antara tari topeng dengan olahraga.

1. Olahraga

Pendapat setiap orang tentang pengertian olahraga terkadang berbeda. Perbedaan itu dapat dimaklumi, sebab setiap pendapat yang diungkapkan oleh seseorang tergantung dari sudut pandang masing-masing. Alasan inilah yang penulis anggap bahwa sampai saat ini pengertian olahraga terdapat perbedaan atau silang pendapat.

Perbedaan pendapat tentang definisi olahraga, mengakibatkan kepada banyaknya bentuk aktivitas yang dimasukkan kategori olahraga meskipun tidak layak dikatakan olahraga. Bentuk aktivitas sebenarnya masih belum jelas, seperti bridge, catur dan lain-lain. Pendapat yang dijelaskan oleh Santosa (2005:30) mengatakan bahwa: “Definisi atau batasan olahraga sendiri masih belum tegas, akibatnya masih banyak kegiatan yang tidak layak untuk mendapat sebutan ”olahraga” dimasukkan juga ke dalam kelompok

olahraga, misalnya: "olahraga" catur, bridge, mancing dan banyak lagi yang lainnya."

Lebih lanjut Rusli Lutan (1991:12) mengatakan bahwa:

Hingga kini memang masih banyak silang pendapat tentang apa yang disebut olahraga. Kesulitan yang dihadapi terutama dikalangan ilmuwan yaitu kian banyak cabang olahraga yang muncul dalam kehidupan modern dan nyata diakui sebagai olahraga oleh masyarakat. Bahkan cabang olahraga itu juga secara berkala dipertandingkan pada tingkat nasional dan internasional

Rumusan tentang definisi olahraga yang masih bersilang pendapat tersebut, pada dasarnya memiliki beberapa persamaan bila dilihat dari karakteristiknya. Persamaan tersebut diantaranya adalah inti dari olahraga adalah olah tubuh atau aktivitas jasmani. Hanya yang membedakannya adalah tujuan melakukan olahraga. Sebelum lebih lanjut penulis memaparkan tentang olahraga, penulis akan memulai dari definisi olahraga berdasarkan asal katanya. Hal ini agar memahami secara mendasar apa, bagaimana, dan untuk apa sebenarnya olahraga.

Gerak tubuh yang dimaksud adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, terencana dan juga teratur. Tidak semua aktivitas fisik itu dikategorikan sebagai olahraga, meskipun dikatakan gerak tubuh, namun yang membedakan gerak tubuh olahraga adalah penekanannya. Penekanan gerak tubuh olahraga ditekankan pada gerak tubuh yang dilakukan terprogram bentuk-bentuk latihannya, dilakukan secara sadar dan mengerti akan fungsi, tujuan serta

manfaat yang akan ditimbulkannya. Urutan gerakanya tersusun dari yang mudah ke yang lebih sulit, dan yang penting adalah teratur, maksudnya gerak tubuh yang bertujuan olahraga adalah berkesinambungan.

2. Tari Topeng

Tari topeng adalah sebuah bentuk tarian yang menggunakan topeng sebagai penutup wajah dari penarinya. Tari topeng merupakan warisan leluhur bagi Bangsa Indonesia. Berdasarkan sebuah situs [Wikipedia.adamgrup.@yahoo](mailto:Wikipedia.adamgrup@yahoo) yang menjelaskan bahwa "tari topeng sudah ada di Indonesia sejak zaman pra sejarah". Keterangan ini menandai bahwa tari topeng merupakan kesenian yang sudah lama ada dan turun temurun dari generasi ke generasi.

Tari topeng adalah tarian yang penarinya mengenakan topeng. Secara luas tari topeng dijadikan sebagai bagian dari upacara adat atau penceritaan kembali cerita-cerita kuno dari leluhur. Banyak keyakinan bahwa topeng berkaitan dengan roh-roh leluhur yang dianggap sebagai interpretasi dewa-dewa. Pada beberapa suku topeng masih menghiasi berbagai kegiatan seni dan adat sehari-hari.

Wikipedia.adamgrup.@yahoo

menjelaskan macam-macam tari topeng adalah sebagai berikut: "Topeng Dayak, Topeng Bali, Topeng Cirebon, Topeng Malang, Topeng Reog, Topeng Ireng". Tari-tari topeng tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam bentuk penampilannya. Karakter yang berbeda tersebut tetapi memiliki irama yang hampir sama yaitu durasi waktu yang relatif lama.

Tari topeng yang beredar di daerah Sunda adalah tari topeng yang memiliki berbagai karakter. Karakter tersebut adalah lungguh, ladak, dan gagah. Karakter-karakter tersebut mempengaruhi pada bentuk irama, atau musik pengiringnya. Pada umumnya

meskipun memiliki karakter yang berbeda-beda, tetapi tari topeng dibutuhkan fisik yang prima bagi setiap penarinya. Seorang penari topeng harus mampu bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama, dan juga harus mampu bertahan dengan bergerak yang lincah, gagah, lompat, serta stamina yang prima.

B. Hubungan Tari Topeng dengan Peningkatan Daya Tahan

Tari topeng bila dikaji, penulis menganggap bahwa tari topeng termasuk kepada olahraga yang bersifat aerobik. Tari topeng membutuhkan waktu yang relatif lama, bergerak dengan dinamis, irama yang berubah-ubah (lambat, cepat, dan kemudian lambat). Karakteristik tersebut, mirip dengan senam aerobik. Atas dasar tersebut penulis beranggapan setiap penari tari topeng dibutuhkan daya tahan cardio vascular yang baik.

Penulis berikut ini mencoba mengkaji tentang kemampuan aerobik. Hal ini penulis uraikan, agar nampak hubungan antara tari topeng dengan kemampuan aerobik atau daya tahan cardio vascular. Aerobik dapat diartikan sebagai bekerja dengan oksigen. Lutan (2002:46) menjelaskan, "Istilah aerobik digunakan untuk menyatakan pengertian yang meliputi pemasukan, pengangkutan, dan pemanfaatan oksigen."

Dalam melakukan suatu kegiatan olahraga/gerak/kerja, terdapat dua mekanisme penyediaan energi untuk mendukung hal tersebut, yaitu: a) Olahraga anaerob yang langsung mewujudkan gerak dan merupakan kemampuan endogen Ergosistema I khususnya otot, dan b) Olahraga aerob yang juga dilaksanakan oleh Ergosistema I (otot), namun bergantung pada kemampuan fungsional

Ergosistema II khususnya kerja jantung dan paru-paru.

Maksudnya tanpa peran serta Ergosistema II, olahraga aerob tak mungkin terlaksana dan aktivitas gerak Ergosistema I akan segera terhenti. Jadi makin tinggi kemampuan fungsional Ergosistema II, makin tegar kelangsungan penampilan Ergosistema I.

Olahraga anaerob adalah olahraga yang tidak membutuhkan oksigen, sedangkan olahraga aerob adalah olahraga yang membutuhkan oksigen. Mengenai hal ini dijelaskan oleh Giriwijoyo (1991:62) sebagai berikut:

Olahraga anaerob dan aerob harus selalu seimbang. Ketidakmampuan olahraga aerob mengimbangi olahraga anaerob akan menyebabkan "zat kelelahan" bertumpuk. Akibatnya, intensitas kerja akan berkurang. Dengan kata lain, jika kemampuan olahraga aerob rendah maka kemampuan kerja rendah. Kemampuan olahraga aerob terbesar yang dimiliki seseorang disebut kapasitas aerobik.

Oleh karena olahraga anaerob dan aerob harus selalu seimbang baik dalam keadaan istirahat maupun kerja, maka tidak ada olahraga anaerob dan aerob yang murni. Yang ada adalah olahraga yang dominan faktor anaerob ataupun aerob. Berkenaan dengan olahraga anaerob dan aerob, Giriwijoyo (1991:63) menjelaskan:

Olahraga aerob, bila selama penampilannya minimal sekitar 2/3 atau 70% dari seluruh energi yang digunakan disediakan melalui olahraga aerob.

Olahraga anaerob, bila selama penampilannya minimal sekitar 2/3

atau 70% dari seluruh energi yang digunakan disediakan melalui olahdaya anaerob.

Tangkudung (2004:4) menjelaskan, "Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobik. Latihan aerobik adalah latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Aerobik berarti menggunakan oksigen."

Giriwijoyo (1991:63) menjelaskan pembagian jenis olahraga aerob dan anaerob berdasarkan waktu sebagai berikut: "1) 0 – 2 menit, anaerob dominan, contoh: lari cepat hingga 800 meter, 2) 2 – 8 menit, anaerob + aerob, contoh: lari antara 800 – 3000 meter, dan 3) 8 menit lebih, aerob dominan, contoh: lari 3000 meter ke atas." Kemudian Tangkudung (2004:4) menjelaskan:

Olahraga yang berlangsung secara kontinyu lebih dari empat menit dan dilakukan dengan intensitas rendah termasuk golongan aerobik. Jadi olahraga aerobik bukan hanya senam aerobik, tetapi masih banyak jenis olahraga lainnya, seperti bersepeda, berenang, jalan cepat dan lari lintas alam.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan atau suatu aktivitas dinyatakan sebagai aktivitas aerobik jika 70% penampilannya menggunakan olahdaya aerob dan waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas/penampilannya lebih dari 8 menit.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengenai metode

eksperimen ini Surakhmad (1982:149), menjelaskan sebagai berikut:

Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki.

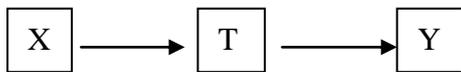
Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah tari topeng terhadap peningkatan daya tahan.

Mengenai populasi oleh Sudjana (1989:6), dijelaskan sebagai berikut: "Populasi adalah totalitas semua nilai mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas". Lebih lanjut Arikunto (1988:115), menjelaskan bahwa: "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sanggar Seni Sunda Sawawa. Populasi bisa merupakan kumpulan individu atau objek dengan sifat-sifat umumnya. Sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel penelitian. Berkaitan dengan hal ini Arikunto (1992:104), menjelaskan bahwa: "Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel". Sedangkan tentang jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (1992:107), bahwa: "Untuk

sekedar ancer-ancer, maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih". Berdasarkan penjelasan tersebut, maka teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel yang digunakan adalah sejumlah 10 orang putri.

Desain penelitian yang penulis rancang adalah sebagai berikut:

KELOMPOK	Variabel Bebas (X)		Variabel Terikat (Y)	
	TES AWAL		TES AKHIR	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Tari Topeng	15,36	0,31	13,50	0,46



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

- T = Tari Topeng
- X = Tes awal
- Y = Tes akhir

INSTRUMEN PENELITIAN

Alat pengumpul data atau yang disebut *instrument* penelitian dalam penelitian ini adalah tes daya tahan dengan menggunakan tes lari 2,4km dengan validitas 0,89 realibilitas 0,94.

HASIL PENELITIAN

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan hitungan

statistika. Peghitungan dengan uji homogenitas data, uji normalitas data, dan uji signifikansi. Teknik analisis data tersebut dengan harapan dapat menyimpulkan penelitian yang penulis lakukan.

Adapun hasil pengolahan data berdasarkan rumus statistika tersebut. Langkah awal adalah menghitung rata-rata dan simpangan baku, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Langkah selanjutnya setelah menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku penulis uji homogenitas.

Tabel 2
Hasil Penghitungan Uji Homogenitas

Kelompok	F _o	F _{tabel}	Tafsiran
Tari Topeng	2,33	3,18	Homogen

Selanjutnya dilakukan uji normalitas data sehingga dapat menggunakan parametrik atau non parametrik untuk pengolahan selanjutnya. Hasil uji normalitas adalah normal, sehingga penulis selanjutnya menggunakan parametrik.

Tabel 3
Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal

Kelompok	L _o	L _{table}	Tafsiran
Tari Topeng	0.1515	0.2580	NORMAL

Tabel 4
Hasil Penghitungan Uji Normalitas
Tes Akhir

Kelompok	L_0	L_{tabel}	Tafsiran
Tari	0.2200	0.2580	NORMAL
Topeng			

Langkah selanjutnya yaitu menguji tingkat peningkatan hasil latihan, yaitu dengan menggunakan uji signifikansi nilai beda. Adapun pasangan hipotesisnya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : B = 0$$

$$H_A : B \neq 0$$

Kriteria yang digunakan adalah: Terima hipotesis jika $-t_{(1-1/2 \alpha)} < t_{(1-1/2 \alpha)}$, $dk = (n-1)$. Dalam hal lain hipotesis ditolak.

Hasil uji signifikansi, penulis cantumkan ke dalam bentuk tabel di halaman berikut.

Tabel 5
Hasil Penghitungan Uji Signifikansi
Nilai

Kelompok	t hitung	t table	Tafsiran
Tari	1,58	0,20	SIGNIFIKANSI
Topeng			

Hasil perhitungan di atas, didapat t hitung. Latihan tari topeng 1,58 sedangkan t tabel dengan peluang 0,975 dan $dk = 9$, didapat 0,20.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga adalah aktifitas fisik, dan bentuknya beragam. Tari-tarian adalah aktifitas fisik, sehingga tarian dapat dijadikan sebagai media untuk meningkatkan kebugaran. Intinya bahwa apapun bentuknya, apabila

diprogram dengan benar maka kebugaran dapat tercapai. Giriwijoyo

(2007:15) bahwa, “Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh olahraga bagi pemeliharaan dan pengembangan kesegaran jasmani, rohani dan sosial para pelakunya tidak pernah diragukan”.

Kebiasaan olahraga atau pemanfaatan waktu luang melalui kegiatan olahraga mencerminkan adanya gaya hidup aktif dan sehat. Dari uraian tersebut di atas, Lutan (2000:10) menjelaskan bahwa: “Acuan utama adalah aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang itu harus sehat dalam moral dan berpengaruh terhadap jasmani dan rohani, termasuk menghormati hak orang lain.” Atifitas fisik berupa tarian dapat dijadikan sebagai aktifitas waktu senggang yang menyehatkan.

Setiap aktivitas olahraga, hendaknya lebih kreatif. Hal ini akan memberikan pengaruh positif terhadap motivasi. Program latihan yang diberikan harus berkesinambungan, peningkatan yang terukur, dan juga harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Irama musik sangat menentukan dalam memberikan motivasi kepada setiap anak didik dalam mengikuti aktivitas.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan. Adapun kesimpulannya adalah: “Tari topeng memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan dinamis bagi siswa Sanggar Sunda Sawawa”

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mendapatkan gambaran bahwa latihan tari topeng memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan.

Mengacu kepada hal tersebut, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Upaya meningkatkan derajat bugar, banyak bentuknya. Apapun bentuk kegiatannya yang terpenting adalah program latihan harus diperhatikan.
2. Motivasi dari setiap pelaku olahraganya merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai tujuan latihan.
3. Instruktur, pelatih, guru, pembina, hendaknya selalu memperhatikan setiap anak didiknya. Bimbingan serta arahan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dalam mencapai tujuan latihan.
4. Penelitian yang lebih universal dan lebih mendalam diharapkan dapat dilakukan, agar faktor-faktor luar yang dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan dapat dijelaskan.

Harsono. (1988). *Coaching: Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.

Lutan, Rusli. (1996). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK.

Nazir, Muhammad. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nurhasan, dkk. (2002). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistik*. Bandung: FPOK, UPI.

Pusat Komunikasi Pemuda. (1989). *Katalogus Dunia Olahraga*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Setiawan, Iwan. (1996). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Laporan Buku, Makalah, Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: FPOK, UPI.

Depdikbud RI. (1996). *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan dan Pedoman Umum Pembentukan Istilah*. Bandung: Pustaka Setia.

Engkos Kosasih. (1985). *Program Latihan Olah Raga Prestasi*. Jakarta, Pusat Kesehatan Olah Raga.

Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (2004). *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: FPOK, UPI.

Subhana dan Sudrajat. (2001). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Supardi. (1996). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK.

Surakhmad, Winarno. (1989). *Pengantar Penelitian Ilmiah (Dasar Metode Teknik)*. Bandung: Tarsito.

Daptar Pustaka Tambahan
Wikipedia.adamgrup.@yahoo