

PENGARUH OLAH TUBUH TERHADAP KUALITAS GERAK PEMAIN *COLOUR GUARD* PADA *MARCHING BAND* GBK DI YAYASAN PERGURUAN TUNAS KARYA BATANG KUIS

Rendina Pradipta¹, Tuti Rahayu²

Program Studi Pendidikan Tari, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan
Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate 20221, Sumatera Utara-Indonesia
Email : ¹rendina1996@gmail.com, ²tutirahayu@unimed.ac.id

ABSTRACT

The aim of this study is determine the effect of *olah tubuh* technique on the quality of colour guide player's motion in Gita Bahana Karya at Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis. The theory used is Sumedi Santosa's theory of *olah tubuh*, and Soedarsono's theory of motion quality. This type of research is a *quasi experiment* with the design of the two group posttest design research. Sample of the studies are 30 people were divided into two groups, namely *a* and *b* which were determined by total sampling technique, 15 people in group *a* were given *olah tubuh* technique and 15 people in group *b* were not given. The instruments used in this study were body observation sheets and motion quality assessment sheets, each of which consisted of assessment aspects and indicators. The results of the quality of the color guard player's motion in the treated group *a* had an average increase of 50.37 to 84.62, while the quality of the color guard player's motion in the untreated group *b* had an average of 45,72 to 61,29 is lower than group *a*. Based on the results of data processing, it shows that there are significant differences in the effect of *olah tubuh* technique on the quality of the color guard player's motion in Gita Bahana Karya at Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis.

Keyword : *Olah Tubuh, Motion Quality, Colour Guard, Marching Band*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh olah tubuh terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori tentang olah tubuh oleh Sumedi Santosa, serta teori tentang kualitas gerak oleh Soedarsono. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain penelitian *two group pretest posttest design*. Sampel penelitian 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu *a* dan *b* yang ditentukan dengan teknik *total sampling*, 15 orang kelompok *a* yang diberikan olah tubuh dan 15 orang kelompok *b* yang tidak diberikan olah tubuh. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan olah tubuh dan lembar penilaian kualitas gerak *colour guard*, masing-masing terdiri dari aspek dan indikator penilaian. Hasil kualitas gerak pemain *colour guard* pada kelompok *a* yang diberi perlakuan mengalami peningkatan rata-rata 50,37 menjadi 84,62, Sementara kualitas gerak pemain *colour guard* pada kelompok *b* yang tidak diberi perlakuan mengalami peningkatan rata-rata lebih rendah dari kelompok *a* yaitu 45,72 menjadi 61,29. Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan akibat diberikan olah tubuh terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis.

Kata Kunci: *Olah Tubuh, Kualitas Gerak, Colour Guard, Marching Band.*

1. PENDAHULUAN

Marching Band merupakan salah satu musik yang berkembang di Sumatera Utara baik di tingkat Nasional maupun di tingkat Internasional, dan telah ada disebahagian Sekolah dan Universitas di Indonesia. *Marching Band* memiliki ciri khas dan keunikan tersendiri, dapat dilihat dari bentuk penyajiannya yang berbeda dari penampilan-penampilan musik lainnya. Dalam hal ini bermain musik dengan menggunakan baris-berbaris dan berjalan sembari membentuk formasi seperti baris-berbaris ala militer. *Marching Band* terdiri dari dua kata yakni *marching* artinya bergerak atau berjalan, sedangkan *band* artinya musik atau kumpulan musik. Jadi *Marching Band* artinya musik yang bergerak atau berjalan, dengan demikian *marching band* adalah kegiatan seni musik atau *musical activity*.

Aspek-aspek yang terkait dalam penampilan *marching band* pada dasarnya dikelompokkan dalam dua kategori utama yaitu aspek *Musical* (lagu) dan aspek *Visual* (koreografi), Keduanya merupakan satu kesatuan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain karna pada umumnya keterkaitan pengelompokan ini berpengaruh pada metode pelatihan dan proses penyiapan sehingga sebuah grup *marching band* akan siap untuk tampil, walaupun latihan dari masing-masing aspek tersebut dilakukan secara terpisah terlebih dahulu sebelum digabungkan sebagai sebuah penampilan yang utuh Kinardi, (2004:1)

Berdasarkan aspek tersebut *marching band* memiliki beberapa pembagian divisi

diantaranya adalah *Divisi Percussion Battrey* yakni (*snare drum, quint tom, bass drum, hand cymbal*), *Divisi Pit Instrument* (*marching bells, xylophone, vibraphone, marimba, timpani, chimes, orchestra cymbal, grand casa, asesoris lainnya*), *Divisi Brass* (*trumpet, flugel horn, melophone/frenc horn, baritone, euphonium, tuba comtra tuba*), dan *Divisi Colour Guard* (*flag ,rifel, siber*) yang berperan sebagai penyempurna penampilan.

Pembagian dari keempat divisi dalam *marching band* tersebut *colour guard* merupakan salah satu divisi yang memberikan efek visual dalam penampilan *marching band* yang dikenal dengan keunikannya sebagai pendukung dalam *performance marching band* yaitu sebagai pasukan warna, pemandu warna, dan penjaga warna yang berfungsi sebagai pemberi warna dan menjelaskan arti dalam pageralan *marching band*. Kinardi menjelaskan bahwa “*Colour Guard* merupakan bagian dalam *marching band* yang memainkan *equipment standart* seperti *flag* (bendera), *rifel* (senapan), maupun *siber* (pedang) yang digunakan dalam pagelaran *marching band* secara maksimal untuk memberikan efek visual”. Artinya pemain *colour guard* dituntut untuk bisa menguasai ketiga *equipment standart* tersebut sebagai alat bantu dalam aksi sebuah penampilan sesuai dengan koreografi yang telah ditentukan oleh pelatih.

Berdasarkan pendapat pelatih *colour guard* se-Sumatera Utara, ternyata pemain *colour guard* disebut juga sebagai penari, walau dalam perkembangannya kebanyakan menggunakan kata sebutan pemain bukan penari, hal ini sudah menjadi kata yang lumrah didalam komunitas *marching band*.

Adapun hal ini sangat berhubung kait dengan tari karna pada dasarnya didalam *colour guard* juga terdapat unsur tari yang dimainkan oleh pemain *colour guard* walaupun yang kita ketahui pemain *colour guard* sendiri lebih dominan menggunakan *equipment standar*, namun ada bagian-bagian tertentu pemain *colour guard* tidak menggunakan *property* dan hanya menggunakan *body movement* (gerakan tubuh).

Menjadi bagian dari pemain *colour guard* tidaklah mudah, waktu latihan bisa lebih lama dari anggota divisi *marching band* yang lainnya. Bahkan, mereka harus rela menahan rasa lelah yang tertekan selama berlatih. Kompleksnya teknik yang harus dikuasai serta ketangguhan fisik yang harus dimiliki menjadi tantangan tersendiri, seorang anggota *colour guard* dituntut untuk tampil selalu prima, untuk dapat menguasai ketiga *equipment standard* tersebut maka diperlukan adanya latihan olah tubuh. Berdasarkan hal tersebut, penulis berasumsi bahwa latihan olah tubuh berguna sebagai penguat kemampuan pemain *colour guard* dalam memainkan *equipment standard* dan akan menghasilkan kualitas gerak yang baik.

Olah tubuh merupakan dasar atau pondasi dalam menari, seseorang yang belum mengetahui teknik olah tubuh, pasti akan merasa kesulitan untuk melakukan gerak. Melakukan teknik olah tubuh yang berguna untuk membantu organ-organ tubuh agar lebih luwes atau lentur, mempunyai tenaga, dan mempunyai kualitas gerak yang lebih optimal.

Dewasa ini, ternyata para pelatih *colour guard* kurang dalam memperhatikan latihan olah tubuh. Hal ini sesuai dengan perkembangan *colour guard* yang ada di Sumatera Utara, yang

mana penulis sudah terjun kelapangan dan mengikuti kegiatan *Share and Care* dengan pelatih-pelatih *colour guard* se- Sumatera Utara dan diluar Sumatera. Sesuai perkembangannya selama ini olah tubuh hanya sekedar untuk dilakukan, tak ada pembelajaran atau latihan khusus secara intensif dalam latihan *colour guard* hanya dilakukan ketika ada audisi atau kompetisi besar di Sumatera Utara. Tentu hal ini akan berdampak pada kualitas gerak pemain *colour guard*.

Sesuai dengan pemaparan diatas bahwasannya untuk menguasai beberapa *equipment standar* diperlukan adanya latihan olah tubuh dan pemain *colour guard* wajib menguasainya. Namun tetap saja hal tersebut dipengaruhi dengan kurangnya kesadaran para pelatih untuk mengajarkan dan memberi pembelajaran latihan olah tubuh kepada pemain *colour guard* sebelum diajarkan materi latihan, untuk itu para pelatih dituntut untuk mengajarkan dan memberikan latihan olah tubuh kepada pemain *colour guard* secara lebih intens sebelum latihan, sehingga dengan hal tersebut kualitas gerak yang dihasilkan pemain *colour guard* akan lebih maksimal melalui latihan olah tubuh, baik dengan menggunakan *flag* (bendera), *rifel* (senapan), maupun *siber* (pedang).

Dalam menggunakan *equipment standart* seperti *flag* (bendera), *rifel* (senapan), maupun *siber* (pedang). Pemain *colour guard* harus menguasai teknik dasar seperti *spinn*, *butterfly*, *creadle*. Dari beberapa *equipment standart* tersebut *flag* (bendera) adalah *equipment standart* yang paling sering dan mudah digunakan oleh pemain *colour guard*, karna pada

umumnya *flag (bendera)* merupakan salah satu *equipment standart* yang wajib dimainkan *colour guard* dalam sebuah konsep pertunjukan *marching band*. Selain itu *rifel (senapan)* juga salah satu *equipment standart* yang juga sering digunakan namun tidak terlalu mudah dimainkan seperti *equipment flag (bendera)* karena teknik penggunaannya satu tingkat lebih sulit dari pada *flag (bendera)*. Begitu juga halnya pada *siber (pedang)*, *equipment* ini lebih sulit dari pada kedua-duanya.

Selama tiga bulan penulis melakukan Program Pelatihan Lapangan Terpadu (PPLT) dan ditambah dengan tiga bulan latihan untuk kegiatan ujian forum kelompok di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis, tepatnya di jalan besar Batang Kuis Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Penulis melihat bagaimana proses latihan pemain *colour guard* pada *marching band* Gita Bahana Karya. Aktivitas latihan dilakukan seminggu tiga kali, mulai dari jam 2 sampai jam 5 sore. *Equipment standart* yang mereka miliki juga terbatas, hanya tersedia 2 *equipment* yakni *flag (bendera)* dan *rifel (senapan)* sementara *siber (pedang)* tidak disediakan sekolah dan para pemain *colour guard* juga belum pernah sama sekali menggunakan *siber (pedang)* dalam latihan *colour guard* sehingga ini juga menjadi salah satu masalah dalam *colour guard* bahwa sarana tidak disediakan dan didukung oleh pihak sekolah sehingga hal ini akan membatasi kemampuan pemain *colour guard* dalam menguasai *equipment standart*. Berdasarkan hal tersebut latihan olah tubuh yang kurang diperhatikan dan

dilatih oleh pelatih ke pemain *colour guard* akan berdampak pada kualitas gerak pemain *colour guard* baik menggunakan *flag (bendera)* maupun *rifel (senapan)*. Begitu juga apabila kegiatan latihan olah tubuh dilakukan namun jam latihan yang kurang intens juga akan mengalami hal yang sama.

Pada saat acara pelepasan mahasiswa Program Pelatihan Lapangan Terpadu (PPLT) serta Hut Yayasan Perguruan Tunas Karya penulis menyaksikan bagaimana penampilan pemain *colour guard* gita bahana karya. Para pemain *colour guard* mengalami beberapa kendala seperti kurangnya kesadaran pemain dalam melakukan gerak dilihat dari (wiraga, wirama, wirasa dan harmonisasi). Hal ini terlihat bagaimana pemain *colour guard* memainkan dan menggunakan *equipment standart* dengan menggunakan *flag (bendera)* dan *rifel (senapan)*, terlihat bahwa kualitas gerak yang dihasilkan tidak maksimal. Untuk itu pelatih dan pemain *colour guard* harus mempunyai kesadaran dalam melakukan latihan olah tubuh secara intens sehingga dapat menunjang *performance* pemain *colour guard* untuk lebih baik lagi kedepannya dalam penampilan maupun audisi dan kompetisi yang diikuti.

Alasan penulis memilih Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis sebagai subjek penelitian karena penulis ingin melihat bagaimana perbedaan pengaruh olah tubuh terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* sebelum diberi dan sesudah diberi olah tubuh pada pelatih. Hal ini membuat penulis merasa tertarik untuk lebih mendalami penelitian ini

guna mendapatkan hasil yang valid tentang pengaruh olah tubuh terhadap kualitas gerak.

Adapun tujuan penelitian ini ialah:

1. Untuk mendeskripsikan pengaruh olah tubuh terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* pada *marching band* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis.

Untuk membahas Pengaruh Olah Tubuh terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* pada *marching band* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis menggunakan teori Olah Tubuh oleh Sumedi Santosa dan Kualitas Gerak oleh Soedarsono.

Lokasi dan waktu penelitian ini dilakukan di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis pada bulan Juli – September 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain *colour guard* Gita Bahana Karya dan satu pelatih.

Sample pada penelitian ini adalah pemain *colour guard* yang berjumlah 30 orang, masing - masing dibagi 2 kelompok yaitu 15 pemain *colour guard* kelompok a dan pemain *Colour Guard* kelompok b. Lalu dalam pelaksanaan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Observasi
2. Wawancara
3. Dokumentasi
4. Studi Kepustakaan

Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik. Rumus yang digunakan adalah rumus uji Paired

Simple T Test untuk uji beda dua mean data berpasangan dalam satu sampel. Kegunaan Paired Simple T Tes antara lain untuk menguji kondisi awal / sebelum dan sesudah diberi perlakuan (pretes dan postes) dengan sampel penelitian terdiri dari 32 orang siswa

Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi sebelum uji Paired Simple T Tes dilakukan. Persyaratannya adalah:

1. Uji Normalitas
2. Uji Homogenitas
3. Uji-t dua pihak
4. Uji-t satu pihak

II. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Deskripsi Data Penelitian

Untuk mendapatkan hasil awal (Pretest), penulis mengamati kualitas gerak pemain *colour guard* melalui instrument penilaian (lembar pengamatan) dengan aspek penilaian wiraga, wirama, wirasa, dan harmonisasi. Masing-masing terdiri dari indikator (tenaga, ruang dan waktu), (musik, tempo), (ekspresi), yang bertujuan untuk mengetahui apakah kualitas gerak awal pemain *colour guard* pada kedua kelompok sama atau tidak. Data hasil Pretest yang diperoleh dari kelompok a dan kelompok b sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Pretest Kelompok A dan Kelompok B

| Kelompok a | | Kelompok b | |
|------------|-----------------|------------|-----------------|
| Rata Rata | Standar Deviasi | Rata Rata | Standar Deviasi |
| 50,376 | 4,510997356 | 45,376 | 4,91140917 |

Pada akhir penelitian kedua sampel telah diberikan perlakuan yang berbeda, kelompok a diberikan olah tubuh dan kelompok b tidak diberikan olah tubuh. Data hasil Postest yang diperoleh dari kelompok a dan kelompok b dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.2 Data Postest Kelompok A dan Kelompok B

| Kelompok a | | Kelompok b | |
|------------|-----------------|------------|-----------------|
| Rata Rata | Standar Deviasi | Rata Rata | Standar Deviasi |
| 84,26 | 4,909550169 | 61,29 | 5,085518469 |

Data hasil penelitian yang dianalisis adalah kualitas gerak pemain *colour guard* Gita Bahana Karya. Berikut rangkuman data kualitas gerak berdasarkan hasil penelitian :

Tabel 1.3 Rangkuman Data Kualitas Gerak Pemain *Colour Guard*

| Kel | Rata Rata Pretest | Rata Rata Postest | Rata Rata Kenaikan |
|-------|-------------------|-------------------|--------------------|
| Kel A | 50,73 | 84,26 | 33,56 |
| Kel B | 45,73 | 61,29 | 15,56 |

1. Pengujian Analisa Data Penelitian

a. Uji Normalitas Data Pretes

Setelah memperoleh data hasil Pretest dan Postest dari kelompok a dan kelompok b terlebih dahulu dilakukan pengujian analisa data berupa uji normalitas dan uji homogenitas data Pretes. Analisa data dilakukan yaitu pengujian normalitas data dengan uji Liliefors. Untuk menolak atau menerima hipotesis, kita bandingkan L_{hitung} dengan nilai kritis yang diambil dari tabel Liliefors. Kriterianya adalah:

tolak hipotesis bahwa populasi berdistribusi normal L_{hitung} yang diperoleh dari data pengamatan tidak melebihi L_{tabel} dari daftar tabel Liliefors. Hasil uji normalitas yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.4 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data Pretest Dan Postest Kelompok A Kelompok B

| Dat a | Kel | Data Manual | | Kesim pulan |
|----------|-----|--------------|-------------|-------------|
| | | L_{hitung} | L_{tabel} | |
| Pret est | A | 0,192698174 | 0,22 | Normal |
| | B | 0,13003691 | 0,22 | Normal |
| Post est | A | 0,130010581 | 0,22 | Normal |
| | B | 0,186486733 | 0,22 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas, untuk kelompok a diperoleh nilai Pretest dengan harga $L_{hitung} = 0.192698174$ dan untuk nilai Postest diperoleh harga $L_{hitung} = 0.13003691$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$ diperoleh harga $L_{tabel} = 0,22$ maka $L_{tabel} > L_{hitung}$, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Kelompok b diperoleh nilai Pretest dengan harga $L_{hitung} = 0.130010581$ dan untuk nilai Postest dengan harga $L_{hitung} = 0.186486733$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$ diperoleh harga $L_{tabel} = 0,22$ maka $L_{tabel} > L_{hitung}$, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data Pretest

Pengujian homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kelompok a berasal dari

populasi yang homogen atau tidak, artinya apakah sampel yang dipakai dalam penelitian ini dapat mewakili seluruh populasi yang ada. Pengujian homogenitas data dilakukan dengan uji F. Hasil uji homogenitas data yang diperoleh dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1.5 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Data

| Data | Rata Rata | L _{hitung} | L _{tabel} | Kesimpulan |
|--------|-----------|---------------------|--------------------|---|
| Kel. A | 50,73 | 2,91094858 | 2,048407142 | Kualitas gerak awal pemain <i>colour guard</i> sama |
| Kel. B | 45,736 | | | |

| Data | Data Manual | | Kesimpulan |
|--------|---------------------|--------------------|------------|
| | L _{hitung} | L _{tabel} | |
| Pretes | 1,185405909 | 2,48 | Homogen |
| Postes | 1,072968735 | 2,48 | Homogen |

Dari tabel 4.13 nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu yang berarti bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan homogen atau dapat mewakili seluruh populasi yang ada.

c. Uji Beda (Uji t)

1. Pengujian Untuk Kualitas Gerak Pretes (Uji t Dua Pihak) Nilai Pre Test Kel A dan Kel B

Uji t dua pihak digunakan untuk mengetahui kesamaan kualitas gerak awal pemain *colour guard* Gita Bahana Karya pada kedua kelompok sampel. Hasil pemberian Pretest kepada kelompok a dan kelompok b diperoleh nilai rata-rata untuk kelompok a adalah 50,73 dan nilai rata-rata kelompok b adalah 45,736. Ringkasan perhitungan uji hipotesis untuk kualitas gerak pretes kelompok a dan kelompok b adalah sebagai berikut:

Tabel 1.6 Ringkasan Perhitungan Uji t Pretes

Berdasarkan tabel diperoleh bahwa untuk nilai pretes $-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ yaitu $(-2,048407142 < 2,91094858 < 2,048407142)$ maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas gerak awal pemain *colour guard* pada kelompok a sama dengan kualitas gerak awal pemain *colour guard* pada kelompok b.

2. Pengujian Untuk Kualitas Gerak Postes (Uji t Satu Pihak) Nilai Post Tes Kelompok A dan Kelompok B

Uji t satu pihak digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan yaitu olah tubuh terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* Gita Bahana Karya. Dari daftar distribusi t untuk $\alpha = 0,05$ dan $dk = 15 + 15 - 2 = 28$. Setelah pemain *colour guard* di kelompok a diberikan perlakuan, maka hasil pemberian post tes pada kelompok a dan kelompok b diperoleh nilai rata-rata kualitas gerak pemain *colour guard* untuk kelompok a adalah 84,62 sedangkan untuk kelompok b adalah 75,18.

Dapat dilihat bahwa nilai rata-rata postes kelompok a lebih tinggi dari pada nilai rata-rata postes kelompok b.

Tabel 1.7 Ringkasan Perhitungan Uji t Postes

| Da ta | rata rata | L _{hitung} | L _{tabel} | Kesimpu lan |
|----------|--------------|---------------------|---------------------|---|
| Kel A | 84, 62 | 5,173 7115 32 | 1,70 1130 934 | Kualitas gerak pemain <i>colour guard</i> meningk at setelah diberika n olah tubuh |
| Kel B | 75, 18 | | | |

Pada tabel di atas diperoleh bahwa nilai postes $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,173711532 > 1,701130934$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa kualitas gerak pemain *colour guard* di kelompok a lebih tinggi dari pada kelompok b, berarti ada pengaruh olah tubuh yang signifikan terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* pada *marching band* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis.

III. PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisa data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas gerak pemain *colour guard* pada kelompok a yang diberi perlakuan olah tubuh mengalami peningkatan rata-rata dari Pretest ke Posttest sebesar 50,37 dan 84,62

2. Kualitas gerak pemain *colour guard* pada kelompok b yang tidak diberi perlakuan olah tubuh mengalami peningkatan rata-rata Pretest ke Posttest yang lebih rendah dari pada kelompok a yaitu sebesar 45,72 dan 61,29

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan analisis pengujian hipotesis menggunakan uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,173711532 > 1,701130934$ sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh olah tubuh yang signifikan terhadap kualitas gerak pemain *colour guard* pada *marching band* Gita Bahana Karya di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu:

1. Kualitas gerak pemain *colour guard* dalam melakukan olah tubuh perlu ditingkatkan lagi, karena hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas gerak sebelum diberikan olah tubuh masih berada pada kategori yang cukup rendah.

Diharapkan kepada pelatih *colour guard* agar tetap memberikan latihan olah tubuh kepada pemain *colour guard* agar kualitas gerak yang dihasilkan bisa lebih maksimal, hal ini berguna untuk para pemain *colour guard* dalam menggunakan *equipment standart* baik itu *flag* (bendera), *riffel* (senapan), *saber* (pedang).

DAFTAR PUSTAKA

Arnita. (2013). *Pengantar Statistika*. Medan : Cita Pustaka.

- Harsuki. H. (2003). *Perkembangan Olah raga terkini* (kajian para pakar), Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kirnadi. (2004). *Pengetahuan Dasar Marching Band*. Jakarta:PT Citra Intirama
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung:Tarsito Pustaka Setia
- Soedarsono. (1986). *Elemen-Elemen dasar komposisi tari* . Yogyakarta : Institut seni indonesia
- Santoso, Sumedi. (1986). *Olah Tubuh*. Surakarta : Jurusan Karawitan Indonesia.
- Yuli Setianingsih (2014) jurnal “gesture” *Peranan olah tubuh untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam tari pada anak-anak SMP Negeri 01 karangkobar*.
- Y. Sumandiyo Hadi. (1983). *Pengantar Kreativitas Tari*. Yogyakarta : Akademi Seni Tari Indonesia.