



## Meningkatkan Kualitas Gerak melalui Latihan Olah Tubuh berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) di KIG Dance Community

### Improving Movement Quality through *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Based Body Conditioning in the KIG Dance Community

Lola Juliadrini<sup>1</sup>; Trianti Nugraheni<sup>2</sup>; Saian Badaruddin<sup>3\*</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Pendidikan Seni Tari, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.

(Author Corresponding\*) ✉ (e-mail): [ljuliadrini@gmail.com](mailto:ljuliadrini@gmail.com)<sup>1</sup>, [Trianti\\_nugraheni@upi.edu](mailto:Trianti_nugraheni@upi.edu)<sup>2</sup>,  
[Badaruddinsaian@upi.edu](mailto:Badaruddinsaian@upi.edu)<sup>3</sup>

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami model latihan olah tubuh berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) guna meningkatkan kualitas gerak penari, khususnya dalam aspek koordinasi, kekuatan, kelenturan, dan kontrol tubuh pada berbagai gerakan tari di KIG Dance Community. Penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggali kondisi awal kualitas gerak penari, dampak latihan terhadap peningkatan kualitas gerak peserta, serta pengalaman dan persepsi para penari. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara, serta dilengkapi dengan uji fisik yang mencakup pengukuran kelenturan dan kekuatan tubuh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas gerak penari setelah mengikuti program latihan selama delapan pertemuan. Setiap sesi difokuskan pada jenis latihan PNF tertentu, seperti kontraksi relaksasi pada otot hamstring, quadriceps, paha dalam, punggung, dan bahu. Metode PNF yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas gerak peserta, baik dalam konteks gerakan tari kontemporer maupun tradisional.

**Kata Kunci:** *olah tubuh; Proprioceptive Neuromuscular Facilitation; kualitas gerak; penari*

#### Abstract

This study aims to explore a body training model based on *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) to improve dancers' movement quality, particularly in aspects of coordination, strength, flexibility, and body control across various dance movements in the KIG Dance Community. A qualitative research paradigm with a descriptive method was used to examine the dancers' initial movement quality, the impact of the training on their improvement, as well as the dancers' experiences and perceptions. Data were collected through direct observation and interviews, supported by physical tests measuring flexibility and strength. The results show a significant improvement in dancers'



movement quality following an eight-session training program. Each session focused on specific PNF techniques such as contract-relax exercises for the hamstrings, quadriceps, inner thighs, back, and shoulders. The implementation of the PNF method proved effective in enhancing participants' movement abilities in both contemporary and traditional dance styles.

**Keywords:** *physical training; Proprioceptive Neuromuscular Facilitation; movement quality; dancers*

## Pendahuluan

Olah tubuh bagi seorang penari adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakukan dengan jalan melakukan susunan latihan yang teratur meliputi otot-otot, persendian, pada seluruh organ agar selalu siap dapat berfungsi lebih baik dan optimal serta diharapkan dapat menambah kualitas gerak (Bisri, 2001). Dalam seni tari, kualitas gerak bukan sekedar aspek teknis, melainkan fondasi esensial yang membentuk ekspresi artistik dan daya komunikatif sebuah pertunjukan (Badaruddin & Masunah, 2019; Fazriah et al., 2023). Kualitas gerak adalah inti dari ekspresi koreografi, memungkinkan penari untuk mengartikulasikan narasi dan emosi yang kompleks melalui tubuh mereka, melampaui batasan verbal (Warburton, 2022). Lebih lanjut sebuah studi oleh (Theodorou et al., 2019) menyoroti bahwa persepsi penonton terhadap keindahan dan makna sebuah tarian mencakup kelancaran transisi, kontrol tubuh dan dinamika ekspresif. Ini menunjukkan bahwa kualitas gerak tidak hanya memengaruhi kemampuan teknis penari, tetapi juga secara langsung berdampak pada estetika kemampuan teknis penari, tetapi juga secara langsung berdampak pada estetika dan resonansi emosional yang diterima oleh audiens (Badaruddin et al., 2023; Sunaryo, 2020). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas gerak, melalui metode olah tubuh yang terstruktur, menjadi investasi krusial dalam pengembangan potensi artistik penari dan keberhasilan sebuah karya tari secara keseluruhan (Widyarto et al., 2018).

Setiap genre tari memiliki karakteristik dan tuntutan fisik yang unik, membentuk 'bahasa tubuh' spesifik yang perlu dikuasai oleh penarinya (Padilla et al., 2025). Penari yang telah menginternalisasi pola gerak dan kualitas fisik dari satu genre, misalnya tari tradisional yang seringkali menekankan postur tegak, gerak yang terstruktur dan penggunaan ruang yang terukur, mungkin akan menghadapi tantangan adaptasi yang signifikan ketika mencoba menarikan genre lain seperti tari modern atau kontemporer (Bagaskara et al., 2024). Fleksibilitas memengaruhi kinerja otot (e.g. Ferreira et al. 2007, Kaya 2018) dan disarankan bagi orang yang melakukan latihan peregangan untuk mencegah cedera, rehabilitasi, dan meningkatkan kinerja atletik (American College of Sports Medicine 2013, Kovacs 2006, Shrier 2004, Kaya 2018). Genre-genre ini seringkali menuntut fleksibilitas yang lebih besar, eksplorasi level yang bervariasi (termasuk gerak lantai), penggunaan ruang yang lebih bebas, serta dinamika gerak yang lebih cair dan ekspresif (Shyfa Azahra, 2024). Sebaliknya, penari kontemporer yang terbiasa dengan kebebasan gerak, improvisasi, dan eksplorasi tubuh yang luas, mungkin akan kesulitan dalam mencapai presisi, kekakuan yang terkontrol, atau detail gerak mikro yang menjadi ciri khas tari tradisional tertentu. Fenomena ini seringkali termanifestasi sebagai ketidakselarasan dalam performa, bukan semata-mata karena kurangnya bakat, melainkan karena kualitas gerak penari belum optimal atau belum teradaptasi sepenuhnya dengan tuntutan spesifik baru tersebut. Kualitas gerak yang baik, sebagaimana didefinisikan oleh (Mangunsong, 2021), melibatkan kemampuan penari untuk

mengatur tubuh mereka dalam mencapai kelancaran, keseimbangan, dan keindahan dalam setiap gerakan. Ketika kualitas gerak yang telah dikembangkan tidak selaras dengan tuntutan genre baru, hal ini dapat mengurangi daya Tarik visual dan ekspresi artistik dari suatu pertunjukan (Orlandi et al., 2020). Oleh karena itu, pengembangan olah tubuh yang komprehensif dan adaptif menjadi krusial untuk memastikan penari dapat mengekspresikan diri secara maksimal di berbagai genre tari, mengatasi keterbatasan fisik atau kebiasaan gerak yang terbentuk dari spesialisasi genre sebelumnya.

KIG Dance Community merupakan salah satu komunitas tari yang memiliki banyak anggota dengan beragam latar belakang dan tingkat kemampuan dalam menari. Setiap genre tari mengandung teknik dan karakteristik unik, masing-masing menuntut postur tubuh dan penerapan otot yang berbeda. Karena itu, pengetahuan yang mendalam tentang olah tubuh menjadi sangat penting, di mana hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan ekspresi penari. Meskipun memiliki potensi yang besar, anggota komunitas ini menghadapi beberapa tantangan dalam mengembangkan kualitas gerak mereka. Banyak penari, terutama yang baru bergabung, mengalami kesulitan dalam meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan koordinasi tubuh yang diperlukan untuk mengeksekusi gerakan tari yang lebih kompleks. Latihan kekuatan dan kebugaran dapat diperkenalkan untuk meminimalkan faktor risiko cedera dan meningkatkan kesejahteraan para penari ( Ambegaonkar dkk., 2021, Ngo et al., 2024).

Pada umumnya, kualitas gerak penari di KIG Dance Community masih perlu ditingkatkan, khususnya pada aspek kelenturan dan kekuatan tubuh yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang lebih rumit dan membutuhkan kontrol tubuh yang tinggi. Untuk itu, penting untuk menemukan metode latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kualitas gerak para penari. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah olah tubuh berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) (Khan et al., 2025). PNF adalah teknik latihan yang dikembangkan pada tahun 1940-an oleh Dr. Herman Kabat, seorang ahli fisioterapi asal Amerika Serikat, yang bertujuan untuk memperbaiki fungsi neuromuskular tubuh (Kaya, 2018). PNF melibatkan teknik kontraksi dan relaksasi otot yang diikuti dengan teknik peregangan yang aktif dan pasif untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, serta koordinasi tubuh (Husnul & Mukrim, 2024). Teknik ini sangat relevan bagi penari, yang membutuhkan fleksibilitas dan kekuatan otot yang optimal untuk menjalankan berbagai gerakan tari dengan baik. Dalam seni tari, kualitas gerak yang prima merupakan fondasi utama untuk ekspresi artistik yang optimal (Bangun Prasetyo Widodo, M. & Y., 2023). Untuk mencapai hal ini, fleksibilitas dan rentang gerak yang maksimal pada sendi pinggul dan pergelangan kaki sangatlah krusial, memungkinkan gerakan seperti *Grand Plié* dan *Arabesque* dilakukan dengan presisi dan keindahan. Selain itu, kelenturan otot-otot *hamstring*, *psaos*, dan *Quadriceps* berperan penting dalam eksekusi *developpé* dan *battement* yang mulus dan terkontrol. Metode peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) telah terbukti efektif dalam meningkatkan parameter-parameter tersebut, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas teknik tari secara signifikan.

Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa metode latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terbukti efektif dalam meningkatkan fleksibilitas, koordinasi, dan kontrol gerak tubuh secara keseluruhan. Salah satu studi oleh Sos-Tirado et al., (2024) yang meneliti atlet basket remaja menemukan bahwa penerapan latihan PNF selama delapan minggu mampu meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas postural secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa PNF tidak hanya berfungsi sebagai metode

peregangan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kapasitas neuromuskular yang lebih terkontrol dan efisien. Penelitian lain oleh Yan et al., (2025) yang berfokus pada penari kontemporer juga mendukung temuan tersebut. Hasil studi menunjukkan bahwa latihan PNF dapat meningkatkan kelenturan tubuh secara optimal tanpa mengorbankan stabilitas atau kekuatan otot inti, yang merupakan aspek penting dalam mempertahankan kualitas gerak dalam tari. Sementara itu, Paul et al., (2024) mengembangkan pendekatan PNF dengan mengombinasikannya bersama teknik whole-body vibration, dan menemukan peningkatan yang signifikan dalam fungsi motorik dan keseimbangan pada pasien dengan gangguan neurologis. Ketiga studi tersebut menggarisbawahi konsistensi efektivitas latihan PNF ketika diterapkan dalam durasi latihan sekitar delapan minggu, baik dalam konteks performa atletik, seni pertunjukan, maupun rehabilitasi medis. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar kuat untuk menyimpulkan bahwa metode PNF memiliki relevansi yang tinggi untuk diterapkan dalam konteks latihan olah tubuh penari. Penari, yang tidak hanya memerlukan kelenturan tubuh, tetapi juga kontrol motorik yang presisi dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai genre dan dinamika gerak, akan sangat diuntungkan dari pendekatan latihan yang bersifat integratif seperti PNF. Dengan demikian, penerapan PNF menjadi strategi potensial dalam mendukung pengembangan kualitas gerak penari yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga kaya secara ekspresif dan artistik. *Proprioceptive Muscular Facilitation* pada umumnya dianggap sebagai salah satu bentuk peregangan paling efektif yang tersedia (Kaur, 2017). PNF telah banyak digunakan dalam dunia olahraga dan rehabilitasi fisik, penerapannya dalam dunia tari masih relatif sedikit diteliti. Penelitian tentang proses latihan PNF untuk meningkatkan kualitas gerak penari, khususnya di komunitas tari seperti KIG Dance Community, masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses latihan olah tubuh berbasis PNF dalam meningkatkan kualitas gerak penari di KIG Dance Community. Penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana metode PNF dapat meningkatkan kualitas gerak penari, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan latihan olah tubuh yang lebih efektif dalam dunia tari.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif karena menjelaskan secara deskriptif analisis (Badaruddin et al., 2024). Penelitian ini sangat cocok untuk penelitian lingkungan Kesehatan, olahraga dan seni yang memberikan jawaban factual (Colorafi & Evans, 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyajikan gambaran secara lengkap mengenai suatu kejadian atau dimaksudkan untuk mengekspos dan mengklarifikasi suatu fenomena yang terjadi (Rusli, n.d.). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, test kelenturan dengan maksud sejauh mana peningkatan fleksibilitas atau kelenturan peserta melalui olah tubuh berbasis PNF (Creswell, 2024; Putra & Susanti, 2024).

Penelitian kualitatif fokus secara mendalam pada sampel yang relatif kecil, yang dipilih secara purposif. Menurut Patton dalam penelitian (Ali et al., 2024), orang dapat belajar banyak tentang isu-isu yang penting bagi tujuan penelitian dengan sampling purposif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ada seluruh anggota KIG Dance Community yang terlibat dalam kegiatan latihan tari. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 6 penari yang dipilih dengan metode *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi dan memilih kasus-kasus yang kaya informasi guna penggunaan sumber daya yang terbatas secara efektif

Patton dalam (Palinkas et al., 2015). Pendekatan ini berfokus pada pengumpulan informasi yang mendalam dari kelompok atau individu yang dianggap paling mampu memberikan wawasan tentang fenomena yang sedang diteliti (Ali et al., 2024). Kriteria pemilihan sampel ini adalah penari yang memiliki pengalaman minimal satu tahun di dunia tari dan aktif dalam latihan. Pemilihan sampel yang memiliki kriteria tersebut bertujuan agar penari yang terlibat dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam mengenai pengalaman mereka selama proses latihan.

Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahapan, yaitu, tahap persiapan pada tahap ini, peneliti memilih sampel yang memenuhi kriteria dan mengumpulkan informasi awal mengenai kondisi penari (Nugraheni et al., 2022). Penari juga diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan prosedur yang akan dilakukan. Pada tahap akhir ini, penari menjalani wawancara awal untuk menilai persepsi mereka mengenai kualitas gerak sebelum latihan. Tahap proses latihan PNF setelah wawancara awal, penari mengikuti program latihan olah tubuh berbasis PNF selama 8 pertemuan dengan frekuensi dua kali seminggu. Latihan PNF melibatkan teknik-teknik peregangan dan penguatan otot yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Program latihan ini terdiri dari beberapa bagian, termasuk peregangan aktif dan pasif, latihan kekuatan, dan latihan koordinasi gerakan. Tahap pengukuran pasca latihan setelah selesai mengikuti program latihan, penari melakukan wawancara pasca latihan untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada kualitas gerak mereka. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian dianalisis untuk mengetahui perbedaan kualitas gerak penari sebelum dan setelah proses latihan olah tubuh berbasis PNF.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Kualitas Gerak Penari di KIG Dance Community**

KIG Dance Community UPI Bandung adalah sebuah komunitas yang mewadahi mahasiswa dengan minat dan bakat dalam berbagai genre tarian. Komunitas ini didirikan pada tahun 2000 dan sejak itu telah menjadi wadah bagi pengembangan seni tari di lingkungan kampus. Yang berarti, komunitas ini tidak hanya berfokus pada tarian tradisional seperti tari rakyat, tetapi juga aktif mengembangkan genre modern seperti kontemporer, hip-hop (*breaking, popping, locking*), dan lain-lain. Keberagaman genre ini menjadi daya tarik utama dan ciri khas yang membedakan KIG Dance Community dari komunitas tari lainnya. Di lingkungan komunitas tersebut terdiri dari sekelompok penari yang mempunyai beragam kemampuan teknik maupun gerak, di mana para penari-pun merupakan sekelompok orang yang berasal dari latar belakang yang berbeda dan memiliki berbagai tingkat latihan tari. Begitu pula dengan teknik gerak dan karakteristik tarian yang telah banyak berasimilasi antara tarian budaya lokal hingga tarian modern. Setiap genre tari mengandung teknik dan karakteristik unik, masing-masing menuntut postur tubuh dan penerapan otot yang berbeda. Karena itu, pengetahuan yang mendalam tentang olah tubuh menjadi sangat penting, di mana hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan ekspresi penari. Dalam KIG Dance Community memerlukan perhatian lebih terhadap olah tubuh yang akan menjadi kunci utama untuk mencapai performa tingkat yang optimal. Dengan integritas latihan yang mencakup pengembangan fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi akan mengubah kualitas gerakan penari secara signifikan. Lebih spesifik tentang peningkatan olah tubuh holistik akan membantu penari memahami batasan tubuh dan

potensi di tubuh mereka secara individu, yang pada akhirnya akan memungkinkan mereka bergerak dalam eksplorasi bebas dan lebih ekspresif.

Kualitas gerak para penari di KIG Dance Community pada awalnya masih sangat terbatas, meskipun sudah melakukan olah tubuh secara rutin selama proses latihan. Fleksibilitas tubuh mereka umumnya hanya berkembang sesuai genre tari yang mereka kuasai, seperti tradisional, kontemporer, atau modern. Masing-masing jenis tari ini tentu memiliki karakteristik gerak yang berbeda tari tradisional misalnya, lebih menekankan pada pola lantai dan ekspresi budaya, sementara tari kontemporer menekankan membutuhkan kebebasan gerak dan eksplorasi ruang yang lebih luas. Namun, ketika para peserta harus berpindah dari satu genre ke genre lain misalnya, dari tradisional ke tari kontemporer banyak dari mereka yang kesulitan mengadaptasi tubuhnya. Gerak mereka menjadi terbatas dan kaku, bahkan tidak leluasa.

Selain itu yang lebih di khawatirkan, ketika dihadapkan pada koreografi yang membutuhkan tingkat fleksibilitas tinggi seperti split, kayang, atau gerakan akrobatik lainnya, mereka tidak mampu melakukannya dengan baik. Beberapa bahkan tidak bisa melakukan gerakan tersebut sama sekali. Padahal, fleksibilitas adalah salah satu fondasi utama dalam menari. Tubuh yang tidak teratur akan menghambat ekspresi, mengurangi estetika gerak, dan dalam jangka Panjang dapat memperbesar risiko cedera. Dalam konteks KIG Dance Community, kondisi ini menjadi tantangan serius. Tanpa fleksibilitas yang memadai, para anggota akan kesulitan berkembang dalam berbagai gaya tari, apalagi mereka ingin berkontribusi dalam koreografi lintas genre yang kini semakin sering muncul dalam panggung tari kontemporer. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang mampu menjembatani kekurangan tersebut salah satunya adalah dengan memperkenalkan metode olah tubuh berbasis PNF yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak terutama pada kelenturan, kontrol, dan kesadaran tubuh penari secara menyeluruh.

### **Latihan Olah Tubuh berbasis PNF untuk Mengoptimalkan Kualitas Gerak Peserta KIG Dance Community**

Prinsip dasar: PNF didasarkan pada prinsip *Proprioception*, yaitu kemampuan tubuh untuk merasakan posisi dan gerakan. Teknik ini melibatkan kontraksi otot secara bergantian antara otot agonis dan antagonis, yang membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan (Husnul & Mukrim, 2024) Teknik PNF biasanya dilakukan dalam beberapa langkah:

1. Peregangan: otot dipecah dengan melakukan gerakan yang memperpanjang otot.
2. Kontraksi: mengontraksi otot yang diregangkan (biasanya selama 5-10 detik)
3. Relaksasi: setelah kontraksi, otot direlaksasi, dan peregangan lebih lanjut dilakukan.

Manfaat daripada melakukan PNF ini ialah meningkatkan fleksibilitas otot, koordinasi serta kekuatan dalam melakukan sebuah gerakan atau koreografi, mengurangi terjadinya resiko cedera terhadap otot yang belum memiliki tingkat fleksibilitas yang optimal dan meningkatkan performa kualitas gerak kepenarian.



**Gambar 1.** Proses Peregangan Kelenturan PNF  
(Dok. Lola, 2025)

Setelah menjalani rangkaian latihan olah tubuh berbasis *Proprioception Neuromuscular Facilitation* (PNF), enam penari dari KIG Dance Community menunjukkan perubahan yang signifikan peningkatan kualitas gerak secara menyeluruh. Walaupun pengamatan ini berbasis pada parameter fisik seperti fleksibilitas dan jangkauan gerak, esensinya menunjukkan pada perbaikan control tubuh, keterhubungan antar segmen tubuh, dan kesiapan gerak yang lebih optimal dalam konteks performative. Melalui serangkaian tes seperti *Sit and reach*, *Bridge-up*, *Shoulder elevation*, dan *Trunk Extention*, terlihat bahwa tubuh para penari menjadi lebih responsive dan terbuka terhadap ekspansi gerak. Salah satu perubahan yang sangat terlihat terjadi pada fleksibilitas *hamstring* dan punggung bawah, yang dievaluasi melalui *Sit and reach*. Meski secara matematis peningkatan ini tercatat sangat tinggi, penting untuk memahami bahwa perubahan tersebut mencerminkan terbukanya ruang gerak tubuh yang sebelumnya terbatas oleh ketegangan otot. Dalam praktik tari, ini berarti kaki yang dapat dijangkau lebih tinggi, dan transisi gerak yang lebih halus dan bebas dari kekakuan. Latihan PNF tidak hanya memperluas jangkauan gerak tetapi juga mengembangkan kesadaran tubuh. Penari lebih peka terhadap batas-batas tubuhnya dan mampu mengeksplorasi gerakan dengan cara yang lebih ekonomis namun ekspresif. Hasil tes *Bridge-up* menunjukkan bahwa hampir seluruh penari mampu mempertahankan posisi dengan duari maksimal, sebuah indikasi bahwa kekuatan dan daya tahan otot posterior mengalami penguatan. Dalam konteks performa tari, ini berkaitan langsung dengan kestabilan postur dan kemampuan mempertahankan bentuk tubuh dalam durasi Panjang, seperti saat melakukan pose, bbackbend, atau transisi lambat.



**Gambar 2.** Proses Peregangan pada Kaki PNF  
(Dok. Lola, 2025)

Selain itu, peningkatan dalam *Shoulder elevation* dan *Trunk Extention* memberikan bukti bahwa area tubuh yang sebelumnya cenderung terbatas akibat kekakuan kini lebih bebas digerakkan. Mobilitas bahu yang lebih baik memberi penari kebebasan untuk memperluas lengan dalam gerakan lirikal, kontemporer, maupun improvisasi. Adapun ekstensi batang membuka tubuh ke arah atas dan belakang.

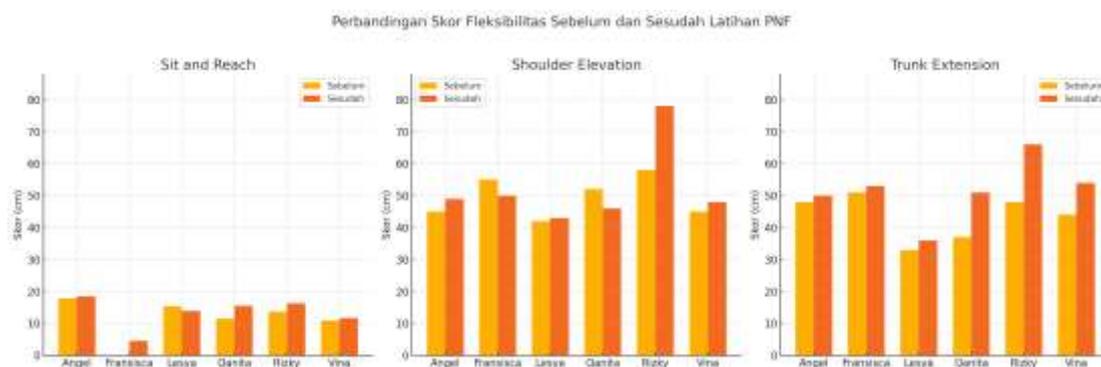


**Gambar 3.** Proses Uji Ketahanan berbasis PNF (Dok. Lola, 2025)

Pada dasarnya, kualitas peningkatan ini tidak sekedar bersifat teknis, tetapi juga memengaruhi kualitas estetis. Penari terlihat lebih percaya diri, memiliki kontrol lebih tinggi terhadap tubuhnya, dan mampu menghadirkan keindahan gerak yang lebih leluasa dan bermakna. Dengan kata lain, tubuh mereka tidak hanya menjadi lebih fleksibilitas, tetapi juga lebih komunikatif.

### Analisis Komponen Gerak Penari

Berikut merupakan hasil observasi berdasarkan tes fleksibilitas atau kelenturan Berdasarkan buku yang ditulis oleh (Harsono, 2018) dan *Laban Movement Analysis* (LMA): Grafik perbandingan skor fleksibilitas sebelum dan sesudah latihan PNF. Grafik ini menampilkan 5 aspek utama fleksibilitas tubuh: *Sit and reach*, *Shoulder elevation*, *Bridge-up*, *Trunk Extention*, dan *Slide split* samping. Meskipun digambarkan melalui visual angka, fokus utama dalam pembacaan hasil ini tetap pada kualitas perubahan tubuh penari, bukan sekedar nilai.



**Gambar 4.** Grafik Hasil Uji berbasis PNF (Dok. Lola, 2025)

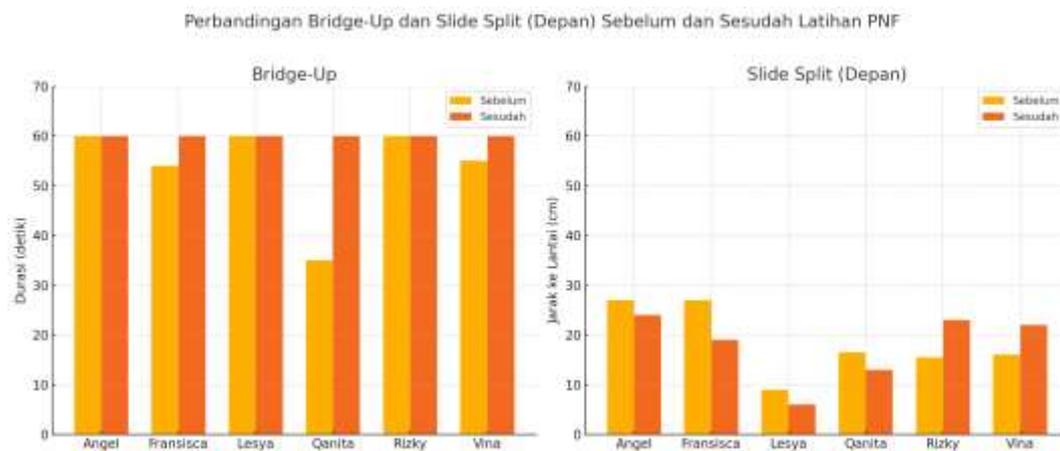
*Sit and reach:* hampir seluruh peserta menunjukkan kemajuan, meskipun dengan besaran yang berbeda. Qanita yang awalnya cukup rendah kini menunjukkan kelenturan yang lebih baik. ini mengindikasikan bahwa tubuh mulai terbuka terhadap gerakan lentur ke depan, yang sangat dibutuhkan dalam transisi gerak lantai pada tari tradisional dan kontemporer. Peningkatan ini penting dalam mendukung transisi gerak ke lantai, seperti gerakan *nunduk* atau *mikeun* dalam tari sunda yang memerlukan kelenturan otot *hamstring* dan punggung bawah agar gerak terlihat halus dan menyatu.

*Shoulder elevation:* peningkatan paling signifikan ditunjukkan oleh Rizky, dari 58 cm menjadi 78 cm. ini menunjukkan pembebasan pada area bahu dan punggung atas, bagian tubuh yang sangat penting untuk menghadirkan gerak tangan ekspansif dan ringan dalam tari-tarian tradisi sunda seperti *ketuk tilu*. Peningkatan ini merefleksikan terbukanya area bahu dan punggung atas yang sangat dibutuhkan dalam menghadirkan gerak tangan yang ringan, mengalir, dan anggun, seperti pada *Tari Ketuk Tilu*, *Tari Jaipong*, atau *Tari Merak*, di mana posisi dada rah gerak tangan memainkan peran utama dalam menyampaikan ekspresi.

*Trunk extension:* hampir semua peserta mengalami peningkatan dalam kemampuan meregangkan tubuh ke belakang. Ini menandakan bahwa tubuh menjadi kuat dan fleksibel dalam mendukung gerakan seperti kayang atau gerakan pinggang yang biasa ditemukan dalam tradisi tari yang membutuhkan kelenturan torso. Gerakan ini berkaitan erat dengan yang sangat penting dalam mendukung teknik gerak *Ngalay* atau *Ngebekas* dalam tari tradisional sunda, di mana pinggang menjadi pusat pengendalian gerakan tubuh secara lembut namun tetap dinamis.

*Bridge-up:* latihan ini menguji kelenturan dan kekuatan otot punggung serta kestabilan tubuh bagian atas. Sebagian besar peserta seperti Angel, Lesya, dan Rizky sudah mencapai durasi maksimal (60 detik) bahkan sebelum latihan PNF. Namun yang menarik, Qanita yang sebelumnya hanya mampu bertahan 35 detik, kini mampu menyamai peserta lain dengan durasi penuh 60 detik. Hal ini menunjukkan peningkatan daya tahan dan kestabilan tubuhnya secara signifikan. Daya tahan ini krusial dalam menjaga postur tubuh saat melakukan gerakan *Ngibing* yang memerlukan stabilitas bahu dan punggung agar gerakan kepala dan tangan tetap presisi tanpa mengganggu keseimbangan tubuh.

*Slide split:* *Slide split* menguji kemampuan tubuh untuk membuka kaki ke depan secara maksimal hingga mendekati lantai. Semakin kecil jarak antara tubuh dan lantai, maka semakin baik kelenturannya. Rizky dan Vina mengalami peningkatan signifikan, masing-masing dari 15,5 cm menjadi 23 cm dan dari 16 cm menjadi 22 cm. sementara peserta lain seperti Fransisca dan Lesya juga mengalami penurunan jarak, namun belum mencapai level maksimal. Gerakan ini sangat penting terutama dalam eksplorasi lantai atau *Jengkal* dalam koreografi kontemporer bertema sunda, serta dalam teknik *Cicing Deukeut Taneuh* (mendekati lantai) yang sering muncul dalam variasi koreografi kontemporer berbasis tradisi sunda.



**Gambar 5.** Gambaran hasil perbandingan sebelum dan sesudah latihan PNF  
(Dok. Lola, 2025)

Hasil pengukuran fleksibilitas setelah pelatihan olah tubuh berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada berbagai aspek gerak, seperti *sit and reach*, *shoulder elevation*, *trunk extension*, *bridge-up*, dan *slide split*. Peningkatan kelenturan pada *sit and reach*, khususnya pada Qanita, mencerminkan perkembangan fleksibilitas otot hamstring dan punggung bawah yang penting dalam transisi gerak ke lantai pada tari tradisional maupun kontemporer, seperti gerakan nunduk atau mukeun dalam tari Sunda. Temuan ini selaras dengan (Kwon, H., & Lee, 2022) yang menyatakan bahwa latihan fleksibilitas yang terfokus mampu meningkatkan mobilitas dinamis dan efisiensi gerak dalam fleksibilitas tulang belakang bagian bawah. Sementara itu, peningkatan signifikan pada *shoulder elevation* yang ditunjukkan Rizky menandakan terbukanya mobilitas scapula dan tulang punggung atas, yang krusial dalam menghadirkan ekspresi gerak tangan yang ringan dan anggun dalam tari Ketuk Tilu, Jaipong, maupun Merak. Zhao, R., Chen, L., & Huang, (2023) menegaskan bahwa peningkatan mobilitas bahu secara langsung berkaitan dengan kontrol ekspresif lengan atas, memungkinkan gerak tangan yang lebih halus dan tanpa ketegangan otot.

Lebih lanjut, data *trunk extension* dan *bridge-up* memperlihatkan peningkatan kekuatan dan ketahanan otot tulang belakang. Kemajuan Qanita dalam *bridge-up* dari 35 detik menjadi 60 detik mencerminkan peningkatan stabilitas bahu dan daya tahan otot punggung, yang sangat penting dalam menjaga presisi gerak kepala dan tangan saat melakukan teknik Ngibing. Hal ini sejalan dengan temuan (Ahmed, M., & Lim, 2024) yang menyebutkan bahwa latihan ketahanan otot inti mampu meningkatkan stabilitas postural dan koordinasi dalam bentuk tari tradisional yang menuntut keseimbangan antara kelembutan dan dinamika torso. Pada tes *slide split*, Rizky dan Vina menunjukkan peningkatan mencolok dalam kemampuan membuka kaki hingga mendekati lantai, yang sangat berguna dalam eksplorasi lantai atau gerakan Cicing Deukeut Taneuh dalam koreografi kontemporer berbasis tradisi. Park, J., & Nakamura, (2021) menyatakan bahwa fleksibilitas panggul yang baik tidak hanya mendukung performa gerak lantai tetapi juga mencegah cedera dalam koreografi bertingkat rendah. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa latihan berbasis PNF secara efektif mampu mengoptimalkan kelenturan fungsional, keselarasan tubuh, dan ekspresivitas gerak penari yang berbasis estetika tari tradisional.

Dari hasil analisis diatas bahwasanya latihan PNF membantu tubuh untuk lebih terbuka dan lentur, terutama pada otot paha depan, pinggul, dan punggung bagian bawah yang sangat dibutuhkan dalam split. Ini penting dalam koreografi tari tradisional maupun kontemporer yang membutuhkan transisi lantai atau ekspansi gerak kaki yang maksimal. Perubahan ini menunjukkan bahwa latihan PNF tidak hanya berdampak pada kelenturan secara teknis, tetapi memberikan juga kontribusi nyata terhadap kesiapan tubuh untuk melakukan gerak tari tradisional sunda dengan lebih ekspresif, terkendali, dan berkarakter. Kelenturan yang lebih baik memungkinkan penari mengeksplorasi gerakan tubuh secara lebih bebas namun tetap sesuai dengan nilai-nilai estetika dan kekayaan gerak khas budaya sunda yang menekankan kehalusan, keseimbangan, dan pengendalian tubuh secara menyeluruh.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi dan tes fleksibilitas fisik, dapat disimpulkan bahwa latihan olah tubuh berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) secara signifikan mampu mengoptimalkan kualitas gerak penari di KIG Dance Community. Setelah mengikuti delapan sesi latihan, seluruh partisipan menunjukkan peningkatan yang nyata dalam aspek kelenturan tubuh, sebagaimana terlihat pada hasil tes *sit and reach*, *trunk extension*, *shoulder elevation*, *bridge-up*, dan *slide split*. Sebagai contoh, Rizky menunjukkan peningkatan signifikan pada *shoulder elevation*, dari 58 cm menjadi 78 cm, serta pada *trunk extension*, dari 48 cm menjadi 66 cm. Qanita, yang sebelumnya hanya mampu bertahan selama 35 detik dalam tes *bridge-up*, kini mampu mencapai durasi maksimal selama 60 detik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode PNF tidak hanya efektif dalam meningkatkan fleksibilitas, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan dan kontrol otot secara menyeluruh. Perubahan yang terjadi menjadi bukti bahwa latihan PNF berdampak positif terhadap peningkatan kesadaran tubuh, kontrol gerak, serta kemampuan ekspresif penari. Para peserta tidak hanya mengalami kemajuan dalam aspek fisik seperti fleksibilitas dan kekuatan, tetapi juga dalam penguasaan elemen artistik gerak tari, khususnya pada ranah tari tradisional Sunda yang kaya akan simbolisme dan kehalusan teknik. Dengan demikian, latihan PNF terbukti sebagai metode olah tubuh yang efektif dan relevan dalam meningkatkan kualitas gerak penari secara teknis maupun artistik dalam konteks komunitas tari seperti KIG Dance Community.

## Referensi

- Ahmed, M., & Lim, Y. (2024). Spinal stability and endurance in traditional dance training: A clinical movement analysis. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 16(2), 134–149.
- Ali, R. U., Afzal, D. A., Muzaffar, S., Saifuddin, T., Khan, N. Y., & Jahangir, B. (2024). Integrating ICT in Private High School, Badin A Case Study. *Academy of Education and Social Sciences Review*, 4(1), 52–61. <https://doi.org/10.48112/aessr.v4i1.688>
- Badaruddin, S., Alsri, D., Akbar, M., & Suherman, L. (2024). Upacara Ritual Muang Jong Masyarakat Pesisir Suku Sawang di Pulau Belitung The Muang Jong Ritual Ceremony of the Sawang Coastal Community on Belitung Island. *Sendratasik*, 13, 65–78. <https://doi.org/10.24036/js.v13i3.130721>

Meningkatkan Kualitas Gerak melalui Latihan Olah Tubuh Berbasis PNF di KIG Dance Community - Lola Juliadrini, Trianti Nugraheni & Saian Badaruddin.

- Badaruddin, S., & Masunah, J. (2019). *The Style of Silampari Dance of Lubuklinggau as a Greeting Dance in South Sumatera Indonesia*. 255, 65–69. <https://doi.org/10.2991/icade-18.2019.14>
- Badaruddin, S., Masunah, J., & Milyartini, R. (2023). *Two Cases of Dance Composition Learning Using Technology in Dance Education Study Program in Indonesia*. Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-100-5\\_70](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-100-5_70)
- Bagaskara, A., Astuti, K. S., & Rokhani, U. (2024). Filsafat musik: Memahami esensi, perkembangan, dan relevansinya. *Imaji: Jurnal Seni Dan Pendidikan Seni*, 22(1), 71–78. <https://doi.org/10.21831/imaji.v22i1.71954>
- Bangun Prasetyo Widodo, M., & K., & Y. (2023). Ibing Pencak Silat Gaya Cimande di Jampangkulon Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Sendratasik*, 12(2), 241. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/js.v12i2.122790>
- Bisri, M. H. (2001). Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (The Benefits of Calisthenics for a Dancer). *HARMONIA JURNAL PEGETAHUAN DAN PEMIKIRAN SENI*, 2, 61–71.
- Colorafi, K. J., & Evans, B. (2016). Qualitative Descriptive Methods in Health Science Research. *Health Environments Research and Design Journal*, 9(4), 16–25. <https://doi.org/10.1177/1937586715614171>
- Creswell, J. W. (2024). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Fazriah, S. S., Nugraheni, T., Supriyatna, A., Tari, D. P., & Indonesia, U. P. (2023). *PENGARUH OLAH TUBUH DALAM MENINGKATKAN KUALITAS GERAK TARI*. 3(3), 427–436.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Remaja Rosda Karya.
- Husnul, D., & Mukrim, H. (2024). THE EFFECT OF PROPRICEPTIVE NEURO MASCULAR FACILITATION (PNF) EXERCISE ON INCREASING FLEXIBILITY IN STUDENTS OF IKOR FIKK UNM. In *H Indonesian Journal of Physical Activity* (Vol. 4, Issue 2). Mei-Oktober.
- Kaur, R. (2017). Mechanism of stretching technique PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). ~ 549 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 549–552.
- Kaya, F. (2018). Positive Effects of *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* Stretching on Sports Performance: A Review. *Journal of Education and Training Studies*, 6(6), 1. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i6.3113>
- Khan, A. H., Bhuiyan, S. H., Kabir, F., Hossain, Z., & Jahan, S. (2025). Effectiveness of *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* pattern on upper extremity and scapula in patients with adhesive capsulitis : a single - centre assessor - blinded randomised controlled trial ( RCT ). *Trials*. <https://doi.org/10.1186/s13063-025-08848-0>
- Kwon, H., & Lee, S. (2022). Targeted flexibility training and performance enhancement in traditional Asian dance forms. *International Journal of Performing Arts Health*, 7(1), 55–68.
- Mangunsong, H. R. (2021). Analisis Teknik Gerak Tari Tradisional dengan Menggunakan Ilmu Kinesiologi. *Gelar : Jurnal Seni Budaya*, 18(2), 72–77. <https://doi.org/10.33153/glr.v18i2.3088>

- Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T., & Wyon, M. A. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. In *European Journal of Sport Science* (Vol. 24, Issue 6, pp. 637–652). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12111>
- Nugraheni, T., Rizki, F., & Agus, R. (2022). *Learning and Teaching Difficulty Survey Study Online Dance Practice Learning in the Pandemic Era*. 665(Icade 2021), 357–366.
- Orlandi, A., Cross, E. S., & Orgs, G. (2020). Timing is everything: Dance aesthetics depend on the complexity of movement kinematics. *Cognition*, 205(December 2019), 104446. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104446>
- Padilla, M. R., Nugraheni, T., & Badaruddin, S. (2025). Tari Rucitawani: Pesona Keanggunan dan Ketegasan Perempuan Sunda dalam Seni Pertunjukan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 7(4), 1557–1572. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i4.2702>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Park, J., & Nakamura, Y. (2021). Hip mobility and floor work performance in contemporary dance: A cross-cultural perspective. *Dance Research Journal*, 53(3), 77–91.
- Paul, J., Lakshmi, J. K., & Sathya, P. (2024). Effectiveness of *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*, sensorimotor training and conventional exercise along with whole body vibrator on balance in patients with diabetic peripheral neuropathy. *International Journal of Physiotherapy*, 11(2), 24–29. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2024/v11i2/1424>
- Putra, M. A. D., & Susanti, D. (2024). *Embodiment Commedia Dell Arte of in Moliere Script : Cases Study with Le Medecin Malgre Lui*. 13(1), 14–36. <https://doi.org/10.24036/js.v13i1.127594>
- Rusli, M. (2021). *Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus*. Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam 2(1), 48-60.
- Shyfa Azahra. (2024). Media Pembelajaran Seni Tari. *Jurnal Insan Cita Pendidikan*, 3 (1) 173-178.
- Sos-Tirado, M., Campo-Manzanares, A., Aguado-Oregui, L., Cerdá-Calatayud, C., Guardiola-Ruiz, J. C., García-Lucas, C., Montañez-Aguilera, F. J., Lisón, J. F., & Amer-Cuenca, J. J. (2024). Short Term Effects of *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* Combined with Neuromuscular Electrical Stimulation in Youth Basketball Players: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040280>
- Sunaryo, A. (2020). *Dasar - Dasar Koreografi*. UPT Penerbitan dan Percetakan-Universitas Pendidikan Indonesia.
- Theodorou, L., Healey, P. G. T., & Smeraldi, F. (2019). Engaging with contemporary dance: What can body movements tell us about audience responses? *Frontiers in Psychology*, 10(FEB), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00071>

Meningkatkan Kualitas Gerak melalui Latihan Olah Tubuh Berbasis PNF di KIG Dance Community - Lola Juliadrini, Trianti Nugraheni & Saian Badaruddin.

Warburton, E. C. . & W. M. (2022). Embodied Cognition and Expressive Movement in Dance Education. *Journal of Dance Education*, 22, 1–8.

Widyarto, R., Mudiasih, N. W., & Iriani, N. W. (2018). *Pengembangan Metode Pembelajaran Olah Tubuh Melalui Variasi Metodik Dengan Memanfaatkan Media Fitnes Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sendratasik FSP ISI Denpasar*. 6(1), 28–36.

Yan, R., Lin, G., Peng, W., Chen, Y., Sun, P., Sun, J., & Li, D. (2025). Time-dependent effects of acute stretching on power, balance, and flexibility in contemporary dancers: a randomized crossover trial. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00027-0>

Zhao, R., Chen, L., & Huang, J. (2023). Upper-limb mobility and expressive gesture control in classical and folk dances. *Asian Theatre Journal*, 40(1), 112–128.