

## **BAB II. MANFAAT *LINE DANCE* BAGI KESEHATAN REMAJA**

### **II.1 Objek Perancangan *Line Dance***

Dikutip dari materi *Workshop The Universal Line Dance* wilayah Jawa Barat bersama Asiafi (2014), *Line dance* dapat dibedakan dengan dansa biasa, perbedaannya terletak pada *line dance* merupakan olahraga yang dilakukan secara personal/sendiri atau berkelompok yang menggunakan musik sebagai langkah gerakan atau koreografinya. Setiap gerakannya tidak sembarangan karena jika salah dalam mengambil gerakan maka akan berdampak pada gerakan selanjutnya yang dapat menghambat diri sendiri maupun kelompok *line dance*.

*Line dance* juga merupakan olahraga dansa yang menggabungkan ketahanan fisik dan pikiran yang merupakan rangkaian langkah membentuk koreografi dan digerakan dengan irama atau hitungan musik, rangkaian gerakan tersebut bisa digerakan menghadap ke 1, 2, 3, 4 bilik (*wall*). *Line Dance* disebut olahraga dansa karena langkah pola dan gayanya diambil dari langkah dasar dari berbagai jenis dansa seperti *rumba, salsa, cha-cha, merengue, waltz, jive, hip, hop, jaz*, dan lain-lain. *Line dance* pertama kali dikenal dari negara Amerika Serikat pada tahun 1800-an, saat itu setiap gerakan dansa diiringi musik *country* dan beberapa jenis musik yang memiliki irama untuk dipadukan dengan gerakan koreografi dansa.

Beberapa teknik dasar seperti jatuhnya berat badan, putaran, musikalitas, diajarkan sampai taraf tertentu sehingga langkahnya benar, rapih, lancar dan aman ketika bergerak. Koreografi *Line Dance* dikategorikan berdasarkan tingkat kesulitan dari *beginner, improver atau beginner intermediate, intermediate dan advance*. *Line Dance* sendiri merupakan koreografi yang dituangkan ke dalam sebuah naskah berupa tulisan yang bersifat deskriptif yang disebut *Step Sheet* terdiri dari beberapa bagian (*sesseion*) dan hitungan (*counts*) ditarikan secara menyeluruh atau sebagian dan menghadap pada satu atau beberapa *wall*.

Ciri-ciri *Line Dance* diantaranya :

- a. Memiliki koreografi terstruktur yang dituangkan ke dalam sebuah *step sheet*.

- b. Dapat dilakukan secara individu tanpa memiliki ketergantungan terhadap partner.
- c. Satu rangkaian koreografi dilakukan dalam satu *wall*, setelah selesai rangkaian tersebut diulang menghadap *wall* yang berbeda atau dalam beberapa kasus koreografi tetap pada *wall* yang sama.
- d. Memiliki level atau tingkatan tersendiri, setiap level yang dimaksud merupakan tingkat kesulitan sebuah koreografi gerak dalam *line dance*, berikut adalah beberapa level koreografer dalam *line dance*:
  - *Beginner*
  - *Improver*
  - *Intermediate*
  - *Advance*

*Line dance* pun memiliki level kompetisi level, biasanya level ini digunakan untuk mengkategorikan atau menentukan kelas lomba mana yang sesuai untuk peserta lomba agar tidak tercampur, berikut adalah beberapa level kompetisi dalam *line dance* :

1. *New Comer/Beginner*
2. *Novice*
3. *Intermediate*
4. *Advance*
5. *Rising Star*
6. *Super Star*

Untuk peserta lomba yang baru pertama kali mengikuti lomba akan masuk dalam kategori *new comer* walaupun jabatannya kesehariannya sebagai instruktur, atau bisa juga untuk yang bukan instruktur namun sering mengikuti lomba kejuaraan dan diperhitungkan secara *personal* karena gerak dan kemampuannya melebihi instruktur bisa masuk dalam kategori level lomba *advance* atau profesional. Untuk bisa naik ke level-level tersebut bisa dengan mengikuti berbagai ajang perlombaan *line dance* yang diselenggarakan oleh komunitas *line dance* Indonesia atau komunitas *line dance* internasional, setiap ajang tersebut diselenggarakan setiap

peserta wajib mengisi data-data yang diperlukan dan itu menjadi arsip panitia yang akan menjadi tolak ukur pemberian level lomba selanjutnya.

Setiap gerakan dan koreografis *Line Dance* memiliki manfaat seperti melatih ketangkasan fisik dan ketajaman pikiran, alternatif hiburan dan eksistensi diri, pencegahan terhadap kepikunan dan penyakit fisik lain, membantu meraih bentuk dan berat badan yang ideal dengan diiringi pola makan dan istirahat yang baik dan sehat. Dalam *Line Dance* memiliki arah dan jenis langkah-langkahnya, dalam melangkah *step* dalam koreografi *line dance* hal yang paling substansial merupakan langkah kaki harus mengatur perpindahan berat badan. Perpindahan berat badan yaitu memindahkan tumpuan tubuh melalui salah satu kaki yang menginjak lantai dengan sempurna, tumpuan kaki dan perpindahan berat badan harus benar agar tidak mempersulit *line dance*, jika tidak dilakukan dengan benar maka dapat berpengaruh terhadap cara melakukan langkah dasar yang kemudian merangkai rangkaian langkah yang khas (*basic step*) yang biasa digunakan pada *Line Dance*. Dalam *line dance* ada beberapa jenis langkah dasar seperti: *step (step, long step)*, *touche (toe, heel)*, *rock atau recover*, *slide atau drag*, *stomp*, *jump* dan ada beberapa nama posisi dan arah kaki seperti: *forward*, *backward*, *slide atau beside*, *cross*, *behind*, *diagonal*, *turn (left atau right) on 1/8 (per eight)*,  $\frac{1}{4}$  (*quarter*),  $\frac{1}{2}$  (*half*), *1 (full)*.

Publikasi terhadap koreografi *Line Dance* merupakan hal yang dilakukan para *Line Dancer* terutama koreografer yang bertujuan mempermudah publik mengetahui dan mempelajari koreografinya. Ada beberapa rujukan yang dapat dijadikan referensi belajar koreografi *line dance* diantaranya *Directway* yaitu pengajaran langsung oleh instruktur yang terpercaya dan memiliki kapabilitas mengajar *line dance* atau melalui *workshop*, Video yaitu dokumentasi *line dance* dapat berupa *walkthrough* atau demonstrasi koreografi, *step sheet* yaitu dokumen otentik yang disusun koreografer sebagai hasil *encoding* tarian ke dalam naskah yang memenuhi ketentuan-ketentuan *step sheet* secara umum.

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara gerakan atau koreografi antara *line dance* wanita dan pria perbedaannya terlihat dari segi kostum saja, karena pergerakan atau olahraga *line dance* pada dasarnya adalah olahraga menyeimbangkan tubuh dan mengurangi atau mencegah kepikunan, jadi tidak ada salahnya walau berbeda gender dan berbeda usia *line dance* masih bisa diminati.

*Line dance* memiliki sifat terbuka, umum, tidak eksklusif, jumlah sangat relatif karena banyaknya yang ikut dalam setiap kegiatan yang utama partisipasi masyarakat, meliputi :

1. Berbagai kalangan: profesi, instansi pemerintah, BUMD, swasta, Perbankan, pelajar, mahasiswa.
2. Berbagai etnis, suku bangsa dan agama.

### II.1.1 Pengertian Gerakan

Dalam kegiatan *Line Dance* ada beberapa kostum dan musik yang disesuaikan untuk menyesuaikan dengan tariannya. Kostumnya dipilih sesuai tema atau ketika melakukan kegiatan atau *event* tertentu yang berguna untuk menampilkan keselarasan serta kesamaan dengan koreografer musik.



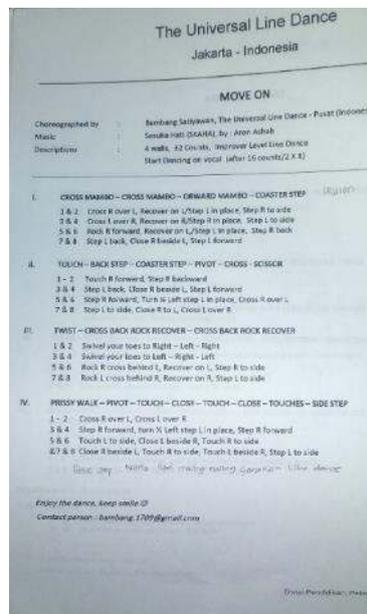
Gambar II.1 *Universal Line Dance* Performance oleh Tini Creative  
Sumber Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=hZ5UHeW-wQs> (diakses pada 2 Oktober 2021)



Gambar II.2 *Line Dance By DBD Bintaro Class*

Sumber Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=rXeKhMwieIc> (diakses pada 2 Oktober 2021)

Dalam koreografi juga ada beberapa naskah yang harus dipahami agar gerakan memiliki alur langkah yang tidak bertubrukan dengan langkah lainnya serta memiliki acuan pusat agar tidak jatuh dan membuat cedera ketika beraktivitas. Dalam koreografer menggunakan bilik satu, dua, tiga, empat (*wall*) agar mudah ketika pusat kaki mudah untuk bertumpu dan meningkatkan keseimbangan sesuai irama dari musik tersebut, pengertian *wall* dalam *line dance* yaitu perpindahan arahan dan pandangan *line dance* seperti dalam koreografer *wall 1* menghadap kanan dan *wall 2* menghadap kiri.



Gambar II.3 Koreografi *Improver Level Line Dance*  
Sumber *Workshop The Universal Line Dance* (2021)

Setiap member akan diberikan koreografi dengan level kesulitan yang berbeda-beda, untuk member baru biasanya akan dilatih selama 3 bulan dengan koreografi *beginner* dengan sering berlatih maka pemahaman gerakan akan semakin meningkat dan dapat naik level kesulitan secara terus menerus, menurut Maya (2021), semakin tinggi level gerak dan hitungannya akan semakin kompleks, untuk bisa mencapai level-level tersebut tidak ada lagi selain berlatih. Karena semakin terbiasa *berline dance* akan semakin terbiasa pula kaki untuk melangkah, semua orang bisa melakukannya sampai level tertinggi asalkan berlatih dengan sungguh-sungguh. Dalam kegiatan *line dance* tidak menutup kemungkinan bahwa usia yang masih muda pun akan tertarik mengikuti kegiatan ini karena memiliki berbagai macam manfaat yang akan didapatkan nantinya.

Menurut Hamdi, 2014 (dalam Christina, Syafrina, 2014. Diakses pada 5 mei 2021), dalam waktu setengah jam menari, anda bisa membakar kalori sebanyak 100-500 kalori, tergantung jenis tariannya. Karenanya *line dance* selain menggerakkan tubuh ini bisa membuat merasakan rileks karena sambil berolahraga dengan mendengarkan musik, untuk *line dance* sendiri kalori yang paling sedikitnya dibakar adalah 450 kalori dalam satu sesi latihannya yang bisa menghabiskan 1,5 jam. Bukan hanya membakar kalori saja, namun bisa mempertajam daya ingat atau mencegah kepikunan karena *line dance* setiap gerakannya akan terus diulang sesuai dengan irama musik, ini secara tidak langsung membuat otak mengingat gerakan ketika musik dimainkan.

Tidak hanya melatih daya ingat *line dance* dapat memperkuat daya motorik, dengan irama musik maka gerak tubuh akan secara reflek mengingat irama musik dan hal ini mencegah tubuh kaku dalam bergerak. Diumur 30 tahun keatas adalah masalah Osteoporosis namun setiap gerakan *line dance* dapat merangsang kerja tulang yang setiap gerakannya dapat memperkuat tulang khususnya bagian tulang kaki dan lutut, semakin tinggi level latihan dan dilakukan secara bertahap maka tulang akan semakin kuat sesuai tahapan level.



Gambar II.4 Pelatihan *Line Dance* Oleh Instruktur Lis  
Sumber Dokumentasi Pribadi (2021)

Pelatihan *line dance* memiliki berbagai macam lokasi untuk melakukan latihan, salah satu tempatnya yaitu berlokasi di Sari Ater Subang, lokasi tersebut karena tempatnya cukup strategis yaitu pertengahan kota dan memiliki ruangan untuk melakukan latihan pada dalam ruangan, perlu adanya juga ruangan yang dimana otak dan tubuh merasa rileks hal ini membuat aktivitas *line dance* semakin diminati karena memerlukan suasana yang dapat meningkatkan *mood* dan tempat yang meningkatkan daya ingat dan imanjinasi ketika berada dalam tempat latihan yang berbeda.

Dengan mudahnya internet *line dance* pun dapat dilakukan melalui media *online* seperti *Youtube*, *Facebook* dan media lainnya karena kegiatan *line dance* dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar II.5 Lomba Lagu Lathi Dari ULD Subang  
Sumber Dokumentasi Lis (2021)

Instruktur melakukan pelatihan melalui video yang diperlihatkan kepada anggota maupun orang yang berminat melakukan *line dance*. Olahraga ini dapat diikuti dengan berbagai macam kalangan usia dengan lagu-lagu yang bisa mengikuti jaman, kegiatan ini dapat mencegah osteoporosis dini dan mencegah penuaan dini karena dengan melakukan *line dance* dapat memelihara hubungan antara otak dan tubuh, bahkan untuk usia diatas 30 tahun *line dance* merupakan olahraga teraman serta sangat mengasikan. Dalam hal ini juga musik dapat digunakan untuk meningkatkan rasa rilek dan bahagia karena setiap musik memiliki irama yang dapat berguna sebagai tumpuan atau gerakan dan dengan bantuan *line dance* maka setiap gerakan akan terarah dan setiap gerakan dapat mendapatkan manfaat nantinya.

Setiap gerakan *Line Dance* memiliki berbagai macam manfaat yang mampu didapatkan seperti mampu meningkatkan refleks karena menyesuaikan koreografi, keseimbangan dan kekuatan tubuh bagian bawah, menjaga kepadatan tulang (mencegah *osteoporosis*), meningkatkan keseimbangan tubuh, mengencangkan pinggul, dan mencegah kepikunan. Hal ini bisa dirasakan ketika sudah mulai memahami koreografi dari naskah yang telah dipelajari.

Setiap anggota akan diberikan arahan oleh instruktur dari dasar pergerakan, mengambil langkah dan seterusnya, untuk koreografinya para pemula atau *member* baru dapat mengikutinya asalkan sering berlatih karena setiap gerakan *line dance* merupakan gerakan yang kompleks, menurut Maya (2021) setiap lagu ataupun ritme lagu biasanya sudah ditentukan oleh koreografer contohnya : ritme lagu yang lambat akan dibentuk dengan koreografi menjadi gerakan jenis *smooth, whaltz atau rhumba* dan lain-lain atau ritme yang cepat akan menjadi sebuah gerakan *hip-hop* dan lain-lain.

Setiap koreografi langkah yang digerakan secara keseluruhan memiliki manfaat melatih kekuatan tubuh bagian bawah, menjaga kepadatan tulang serta mengencangkan otot pinggul, terkadang *line dance* dilakukan dalam luar ruangan hal ini dapat melatih mental terhadap kepercayaan diri serta sarana untuk

mempromosikan *line dance* pada masyarakat, biasanya lokasi tersebut diadakan pada alun-alun kota Subang, kafe-kafe atau tempat makan lainnya.

Manfaat *Line dance* dapat dirasakan setelah sering melakukan latihan, manfaatnya pun dapat dirasakan pada tubuh seperti rileks, percaya diri dan selalu bahagia, tidak hanya itu namun masih memiliki banyak manfaat lainnya tergantung tubuh masing-masing yang merespon seperti tidak gampang sakit dan badan lebih kencang. Dengan melakukan *line dance* maka otak akan mengingat gerakan dari koreografi serta dapat melatih daya ingat dan mencegah kepikunan.

### **II.1.2 Masuknya *Line Dance* Di Kota Subang**

Menurut hasil wawancara yang dilakukan melalui 2 instruktur bahwa kota Subang merupakan kota yang memiliki persentase kurangnya beraktifitas olahraga dalam beberapa kegiatan, terlihat dari kurangnya fasilitas olahraga yang tersedia Subang hanya memiliki lintasan lari dan olahraga bola basket dan futsal. Hal ini membuat *line dance* masuk namun hanya kalangan diusia 30 tahun keatas yang mendapatkan minat karena olahraga *line dance* merupakan olahraga yang teraman untuk usia tersebut.

Berbeda dengan remaja yang menggemari olahraga dengan banyak gerakan spontan membuat *line dance* kurang diminati, dari hasil wawancara remaja bahwa lebih menyukai olahraga seperti futsal dan beladiri muay thai, selain karena lokasinya sudah diketahui olahraga tersebut lebih asik dimainkan banyak orang.

### **II.1.3 Masalah Olahraga Terhadap Remaja**

Menurut Muchammad Al Amin dan Dwi Juniasti (diakses pada 5 Mei 2021), ada dua rentam umur remaja yaitu remaja awal 12-16 tahun dan remaja akhir 17-25. Dalam definisi tersebut menjelaskan perbedaan peningkatan membuat hobi atau kesenangan olahraga dapat berubah setiap saat dan tentunya jika dilihat dari jenis kelaminnya juga dapat membuat minat olahraga berbeda-beda.

Di Indonesia terutama daerah perkotaan yang sudah memiliki akses internet membuat semakin mudahnya komunikasi, informasi dan aktivitas dapat dilakukan hanya dengan bersantai duduk di rumah. Hal serupa pun dilakukan oleh kebanyakan remaja yang aktif menggunakan gadget dan internet, dengan mudahnya internet remaja tidak perlu menanyakan kepada yang lain sedang apa dan melakukan apa dengan alasan tersebut remaja pun kurang melakukan interaksi secara aktif. Hal lain yang menjadikan olahraga menjadi masalah adalah bagi orang yang belum biasa melakukan olahraga akan merasa nyeri pada bagian tertentu yang mengakibatkan terhambatnya aktivitas serta olahraga yang memiliki intensitas yang cukup padat membuat tubuh terasa kaget sehingga tubuh tidak dapat menahan intensitas latihan. Kurangnya rasa sadar terhadap kesehatan juga dapat mempengaruhi tindakan untuk melakukan olahraga atau memang merasa tidak perlu melakukan olahraga.

Hal lain yang menjadi penyebab remaja tidak melakukan olahraga adalah karena lebih tertarik untuk membuat kegiatan viral yang hasilnya akan cepat dilihat oleh banyak orang dan merasa bahwa kegiatannya perlu dikagumi atau mengikuti tren yang pada dasarnya tidak mengetahui kegiatan tersebut memiliki maksud dan masalah pada akhirnya.



Gambar II.6 5 Remaja Ditangkap Usai Joget Tiktok

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=Gc5NE7qmOLs> (diakses pada 5 Mei 2021)

## II. 2 Data Lapangan

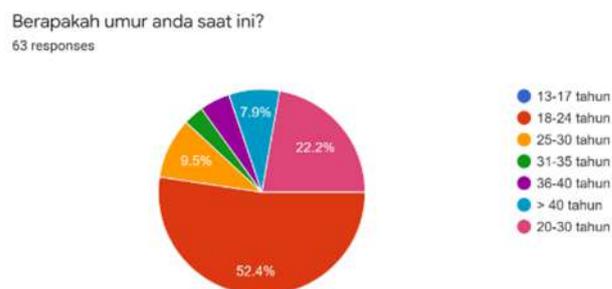
### II.2.1 Wawancara

Data yang akan dipaparkan merupakan hasil wawancara dengan Lis dan Maya selaku instruktur kota Subang pada 1 Januari 2021.

*Line dance* merupakan olahraga yang mulai digemari saat ini, selain tidak terlalu sulit untuk melakukan kegiatan tersebut *line dance* juga membuat tubuh semakin rilek dan mendapatkan karakter baru ketika berada dalam pelatihan bersama, dengan mengenal karakter baru akan memunculkan sifat percaya diri dan meningkatkan komunikasi antar beda karakter. Hal ini juga menjalin kerjasama serta menampilkan sifat percaya diri untuk bertindak, selain dengan mengenal karakter baru *line dancer* yang aktif akan bisa tampil di setiap *event* dan lokasi di kota-kota besar.

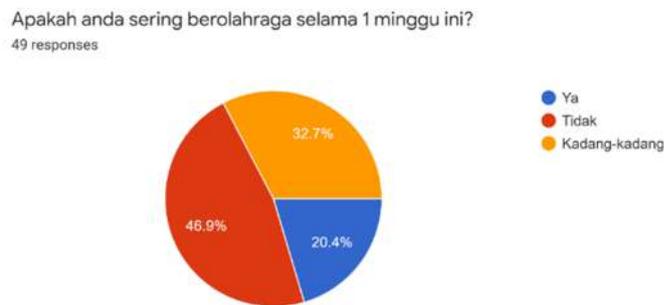
### II.2.2 Kuesioner

Dalam buku Prinsip-prinsip menyusun kuesioner oleh Eko Nugroho hal. 19 (dalam Arikunto, 2010) mendefinisikan kuesioner atau angket sebagai sekumpulan pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden terkait dengan pribadinya maupun hal-hal lain yang terkait dengan materi penelitian. Kuesioner secara *online* membuat penyebaran semakin mudah untuk responden mengisi angket dan itu juga berlaku untuk remaja yang selalu aktif menggunakan gadget, dibuktikan melalui kuesioner bahwa responden terbanyak adalah kalangan remaja yang berumur sekitar 18-24 tahun.

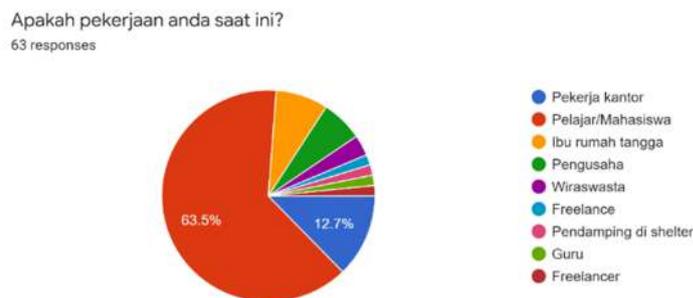


Gambar II.7 Chart Umur Responden  
Sumber Pribadi (2021)

Dengan adanya kuesioner tersebut maka perancangan akan difokuskan untuk rentan usia remaja karena remaja saat ini memiliki masalah terhadap olahraga yang kurang diminati karena keterbatasan waktu ada yang lebih diprioritaskan dan ada yang menjawab malas. Menurut data kuesioner bahwa masyarakat kurang berolahraga dalam rentan waktu minimal satu kali dalam seminggu dengan total responden 46.9%, namun ada beberapa masyarakat yang melakukan olahraga dengan total responden 20.4% dan yang kadang-kadang melakukan olahraga dengan total responden 32.7% hal ini membuktikan bahwa masyarakat terutama remaja kurang melakukan olahraga.



Gambar II.8 Chart Responden Yang Melakukan Olahraga  
Sumber Pribadi (2021)



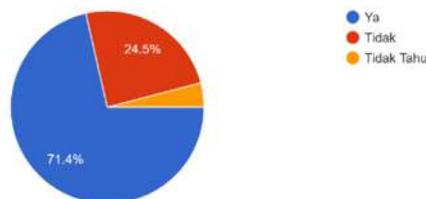
Kuesioner Mengenai Line Dance Selama Masa Pandemi Di Mata Masyarakat (Responses)

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
16	4/19/2021 11:00:56	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Ti	Ja	N	Ja	T	Fi	Ya	Ma	Ya	Jika ya, apakah d
17	4/19/2021 11:31:23	18-24 tahun	Pondamping di shelter	Ya	Si	Ma	N	G	Fu	Pa	Kadang-kadang		Ya sangat sekali
18	4/19/2021 11:33:16	18-24 tahun	Pengusaha	Ya	Ta	Ya	Si	d	G	Ya	M	Kadang-kadang	Ya
19	4/19/2021 14:25:31	31-35 tahun	Pekerja kantor	Tidak	Ti	T	Fi	Pa	Ti	Ma	Tidak		Badan lebih fit, B
20	4/19/2021 16:37:54	25-30 tahun	Pekerja kantor	Tidak	Si	Ja	Pa	Ti	Ma	Ya	Tidak		Ya, lebih segar
21	4/19/2021 18:40:12	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Ti	Ma	G	Ya	M	Tidak			
22	4/20/2021 7:49:48	25-30 tahun	Pekerja kantor	Tidak	Ti	T	Fi	Pa	Si	Kadang-kadang			
23	4/20/2021 9:29:36	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Ti	d	Pa	Si	G	Ya	Tidak		
24	4/20/2021 8:56:52	36-40 tahun	Guru	Ya	Li	D	Ma	N	G	Ti	Ma	Ya	Ya, dengan rutin
25	4/20/2021 11:00:44	25-30 tahun	Freelancer	Ya	Di	T	B	P	G	Ma	Tidak		
26	4/20/2021 11:04:31	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Ti	T	G	Ya	Si	Tidak			
27	4/20/2021 11:10:16	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Pa	B	Pa	Ya	Pa	Kadang-kadang			
28	4/20/2021 11:12:40	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Ti	T	G	Ya	Si	Tidak			
29	4/20/2021 11:15:24	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Ti	T	G	Pa	Si	Tidak			
30	4/20/2021 11:30:57	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Ma	C	G	Ya	Si	Tidak			
31	4/20/2021 11:32:33	25-30 tahun	Pekerja kantor	Tidak	Ti	B	G	Ti	Ma	Kadang-kadang			Lebih bugar
32	4/20/2021 11:35:45	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Se	B	G	Ya	Ma	Tidak			

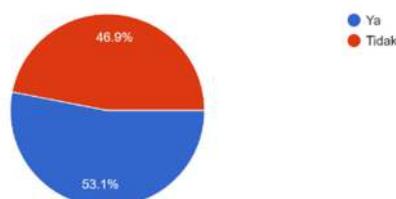
Gambar II.9 Excel Responden Yang Berusia 18-24 Tahun Tidak Melakukan Olahraga Sumber Pribadi (2021)

Yang ditandai berwarna merah merupakan beberapa *sample* responden di umur 18-24 tahun yang tidak melakukan olahraga minimal satu kali dalam seminggu ini tentunya remaja tersebut memiliki berbagai macam masalah seperti keterbatasan waktu atau memang tidak memiliki minat untuk melakukan kegiatan olahraga karena tidak tertarik atau tidak memiliki tujuan untuk mendapatkan manfaatnya. Alasannya pun sangat beragam kenapa banyak yang tidak melakukan olahraga karena terhambat tugas yang banyak, terkadang memerlukan *mood* yang pas, kurangnya motivasi dan sebagainya, dalam kuesioner tersebut didapat mayoritas yang mengisi adalah pelajar/mahasiswa.

Apakah anda sering melihat dance yang sering muncul pada media Youtube, Tiktok, Instagram dan media sosial lainnya?  
49 responses

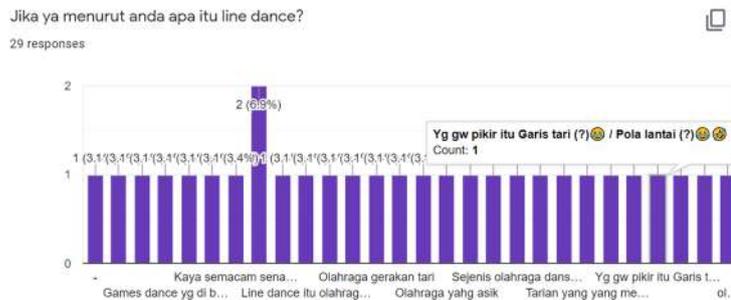
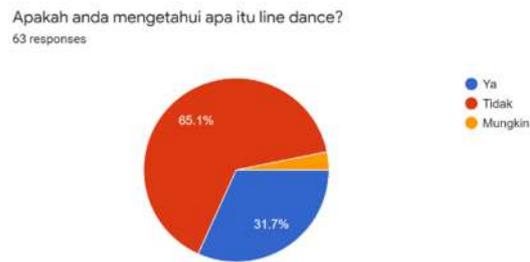


Apakah anda merasa tertarik untuk mengikuti gerakan yang berada dalam media sosial tersebut?  
49 responses



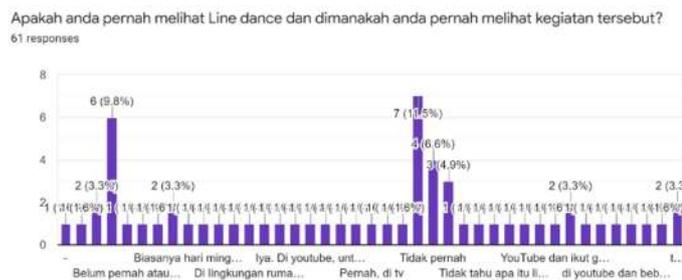
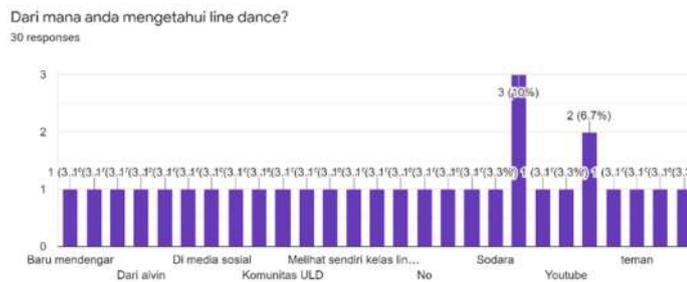
Gambar II.10 Chart Tentang *Dance* Yang Beredar Di Media Sosial  
Sumber Pribadi (2021)

Dalam kuesioner tersebut terlihat mayoritas responden mengetahui *dance* yang beredar pada media sosial hal ini karena *dance* tersebut lebih aktif terposting dalam *platform* aplikasi yang berada di *gadget* setiap remaja dan kegiatan tersebut bisa dibilang sebagai ajang narsistik atau pengakuan diri. Dikutip dari Engkus, Hikmat, Karso (dalam Halgin dan Whitebourne, 2010), narsis merupakan sebuah penghargaan yang berlebihan terhadap diri sendiri dan merasa kesal terhadap individu lain jika individu tersebut lebih cerdas, cantik dan sukses darinya, dari pernyataan tersebut bahwa *dance* yang dilakukan oleh beberapa orang dalam media sosial memang memiliki tujuan namun sayangnya tidak semua kegiatan tersebut memiliki manfaat untuk kesehatan selain karena durasi *dance* yang dilakukan hanya beberapa menit sedangkan untuk *line dance* minimal untuk mendapatkan manfaatnya adalah sekitar 30 menit dan dapat membakar kalori sekitar 150 kalori. Namun sayangnya masih banyak orang yang tidak mengetahui apa itu *line dance* dan jawabannya pun beragam yang tentunya menjadi masalah adalah pengabungan kata *Line* sebagai garis dan *Dance* sebagai dansa alhasil ada yang menjawab tarian garis saja dalam hal ini perlu adanya penjelasan mengenai *line dance* untuk ketertarik olahraga bukan hanya sekedar pola.



Gambar II.11 Chart Tentang Apa Yang Diketahui Masyarakat Terhadap *Line Dance* Sumber Pribadi (2021)

Dalam kuesioner sekitar 65.1% atau tidak mengetahui *line dance* dan sekitar 31.7% mengetahui *line dance*, dalam kuesioner tersebut responden remaja yang tidak mengetahui *line dance* berkisar 36 dari 41 responden dan sisanya merupakan masyarakat yang berusia diatas 25 tahun keatas.





Gambar II.12 Chart Tentang Apa Yang Diketahui Masyarakat Terhadap *Line Dance*  
Sumber Pribadi (2021)

Dalam kuesioner tersebut bahwa sekitar 34 responden tidak mengetahui, 19 responden yang mengira-ngira dan 10 responden yang mengetahui manfaat *line dance*. Dengan kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat masih belum mengetahui bahwa *line dance* memiliki manfaat untuk kesehatan tubuh.

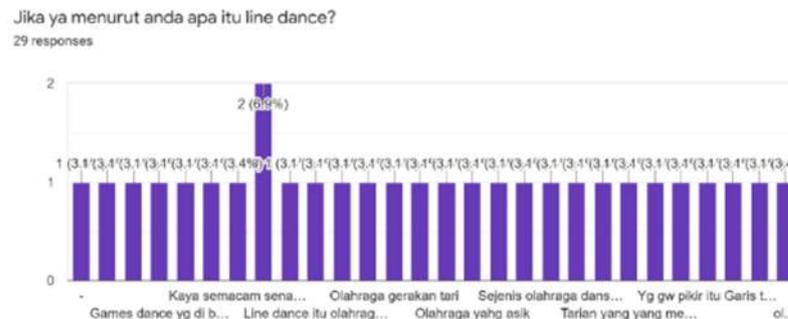
## II.3 Analisis

### II.3.1 Survei Kuesioner

Dengan adanya data lapangan dan mengenai permasalahan tentang kebiasaan olahraga maka di perlukan penyebaran kuesioner untuk memastikan secara spesifik dan detail mengenai bagaimana masyarakat mengetahui *line dance* dan manfaatnya. Kuesioner ini diberikan secara acak kepada setiap kalangan masyarakat namun mayoritas target kuesioner adalah daerah Jawabaratan dan Banten serta Kalimantan seperti Subang, Bandung, Rangkasbitung, Kalimantan Selatan. Kuesioner ini diberikan secara acak untuk mengetahui terutama daerah luar yang di Instruktur oleh cabang Subang bahwa masyarakat diluar Subang mengetahui atau tidak dan kebanyakan memang tidak mengetahui, dan tidak sedikit yang berminat *line dance* karena ajakan keluarga, teman atau kerabat. Berikut merupakan hasil kuesioner yang telah dilakukan :

Kuesioner yang didapati merupakan responden yang menjawab dengan rentan usia diantaranya 18-24 tahun, 25-30 tahun, dan 40 tahun, dalam data tersebut terbilang

65.1% dengan total responden 41 orang membuktikan bahwa masyarakat tidak mengetahui apa itu *line dance*. Dalam sesi pertanyaan kepada instruktur banyak masyarakat tidak mengetahui *line dance* karena setiap tampil di tempat umum biasanya berada pada lapangan, alun-alun serta restoran yang pengunjungnya hanya melihat sekilas tanpa rasa tertarik terhadap *line dance*.



Gambar II.14 Chart Jawaban Yang Menjawab Ya Mengetahui Tentang *Line Dance* Sumber Pribadi (2021)

Dengan perbandingan yang menjawab ya dapat didapati bahwa tidak semua mengetahui secara pasti tentang apa itu *line dance*, menurut data tersebut ada yang menjawab secara pengertian Bahasa Inggris yaitu *line* yang berarti garis dan *dance* yang berarti dansa dan ada yang menjawab bahwa dansa yang menggunakan pola.

ID	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Jawaban
1	Bersipah sum...	20-30 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak
14	20-30 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
15	20-30 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
16	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
17	18-24 tahun	Pendamping di shelter	Ya	Tidak
18	10-24 tahun	Pengusaha	Ya	Tidak
19	31-50 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
20	25-30 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
21	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
22	25-30 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
23	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
24	20-40 tahun	Cuti	Ya	Tidak
25	31-50 tahun	Retiree	Ya	Tidak
26	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
27	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
28	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
29	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
30	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak
31	18-24 tahun	Pelajar/Mahasiswa	Tidak	Tidak

Gambar II.15 Sample Jawaban Masyarakat Terhadap *Line Dance* Sumber Pribadi (2021)



### II.3.2 Analisis Hasil Wawancara

Kegiatan wawancara dilakukan dengan 2 narasumber selaku instruktur dalam mengajari *line dance* kepada para anggota serta ikut pentas dan sering melakukan kegiatan secara umum seperti di kafe-kafe dan alun-alun Kota Subang. Instruktur Maya merupakan instruktur cabang Subang yang dimana selain mengajar untuk usia 30 tahun keatas juga mengajar tingkat sekolah dasar dan Lis merupakan Instruktur yang ikut terlibat untuk melatih keluar daerah Subang seperti Ciater dan Bandung, selain itu kedua Instruktur berperan aktif pada media sosial *Youtube* dengan nama *channel @Kita Tiga* yang selalu *dipublish* minimal seminggu sekali agar masyarakat semakin tertarik terhadap *line dance*.

Mengutip tulisan Kusnidiah E dan Mia Margawati (dalam Laura E, Berk, 2010) berjudul hubungan penurunan kognitif dengan kemampuan interaksi sosial pada lansia di Sasana Tresna Werdha “Karya Bhakti” Yayasan Karya Bhakti Ria pembangunan 2016, ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Dalam aktifitas *line dance* semakin sering berlatih maka akan semakin percaya diri ucap Maya karena aktifitas *line dance* tidak hanya sekedar berolahraga namun sering melakukan interaksi antar masyarakat serta saling mengenal antar anggota. Yang disayangkan untuk *line dance* sendiri masih belum melakukan sosialisasi kepada anak remaja, Menurut Lis (2021) “untuk sosialisasi memang belum sampai ke usia 30 tahun kebawah hanya baru mulai tingkat sekolah dasar. Karena kalau sekolah dasar lebih kaya bermain jadi lebih rilek sama anak-anak juga pada senang pas pelatihan” untuk sosialisasi memang pernah untuk remaja tapi hanya sekedar tampil belum secara langsung untuk remaja ikut terlibat, biasanya sosialisasi ini menargetkan di kafe-kafe yang sering nongkrong atau bersama keluarga jadi untuk remaja sendiri tidak memiliki rasa minat untuk mengikuti aktivitas olahraga *line dance*. Untuk sekarang juga *The Universal Line Dance* tidak melakukan seminar untuk kesehatan lebih ke promosi atau lebih memposting kegiatannya melalui media sosial yang dimana tidak semua orang mengetahui aktivitas tersebut.

Menurut Lis (2021) *line dance* tidak susah dan manfaatnya sebenarnya mudah didapatkan kalau sering melakukan latihan namun perlunya peran instruktur agar ketika melakukan kegiatan tidak terjadi cedera “kalau di *line dance* ada namanya level kayak *beginner-novice-intermediate-advance-rising star* dan terakhir *super star* itu tingkatan pemahaman tentang koreografinya jadi tidak ada gerakan dasar dan seterusnya soalnya tumpuan dan pusat gerak berada di kaki, karena gerak kaki biasanya sendi yang kaku jadi melumas dan *line dance* juga walau di dalam ruangan tapi masih banyak keringat, penggunaan musik soalnya buat koreo gerakannya atau *step sheet* jadi biar orang yang olahraga tidak salah gerak nantinya”. Mengutip tulisan Ratna (dalam De Porter et al., 2001), menurut Lozanov ” irama, ketukan, dan keharmonisan musik mempengaruhi fisiologi manusia, terutama gelombang otak dan detak jantung, di samping mengaktifkan perasaan dan ingatan”. Dengan adanya musik tentunya para *line dancer* akan menggerakkan bagian tubuhnya sesuai koreografi yang dibuat, semakin banyaknya pelatihan maka akan menstimulus otak untuk terus mengingat gerakan tersebut, hal ini adalah cara otak agar tetap terbiasa untuk selalu mengingat dan mencegah kepikunan. Selain kepikunan semakin sering mengikuti irama musik maka beberapa tubuh yang tadinya kurang aktif bergerak maka akan terlatih dan terus bergerak secara ringan dan mencegah beberapa sendi dan tulang keropos ini dibuktikan melalui wawancara, ada beberapa yang awalnya bagian lututnya terasa sakit dan sulit bergerak ketika naik tangga setelah mengikuti *line dance* setiap bergerak sudah mulai tidak terasa sakit lagi.

#### **II.4 Resume**

Olahraga memang memerlukan waktu dan tentunya harus ada manfaat yang ingin didapatkan oleh tubuh, *Line Dance* adalah perpaduan dari dansa yang menggabungkan ketahanan fisik dan pikiran yang merupakan rangkaian langkah yang memusatkan kaki sebagai tumpuan dan setiap langkahnya membentuk koreografi sesuai dengan irama atau hitungan musik. Musik juga sebagai sarana hiburan yang sangat diminati oleh banyak orang dan tentunya musik dan dimanfaatkan selain kegiatan olahraga karena irama musik dapat membuat otak rilek dan bisa menghilangkan pikiran agar otak bisa terfokus dengan satu tujuan.

Dengan kemajuan jaman maka semakin beragamnya media yang bisa digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga *line dance* namun sayangnya remaja tidak semuanya memiliki ketertarikan terhadap olahraga tersebut kurang sosialisasi karena keterbatasan tempat untuk melakukan promosi atau dalam organisasi belum ada yang memiliki kriteria untuk melakukan sosialisasi kepada rentan usia remaja menjadikan terbatas informasi yang bisa di dapatkan oleh remaja. Perlu adanya informasi yang dapat menarik minat remaja, untuk *line dance* sendiri bisa menggunakan irama musik dan koreografer untuk tujuan informasi serta perlu adanya media yang interaktif secara visual dan remaja merupakan rentan usia yang sangat kreatif dan penuh imajinatif juga perlu ada dorongan sensasi yang dimana dapat menggugah rasa atau jiwa remaja untuk ikut merasakan akibat dan manfaat dari informasi yang diberikan. Media yang dirancang pun perlu mobilitas dan fleksibilitas yang dimana remaja dapat mengakses secara online tanpa perlu menghabiskan waktu lama untuk mencari dan melihat, dentuman irama, gerak, serta setiap objek yang akan ditampilkan dalam perancangan perlu tervisual secara tepat dan jelas agar tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam mencerna informasi nantinya.

## **II.5 Solusi Perancangan**

Dari beberapa masalah yang dipaparkan tulisan diatas, mengikuti perkembangan zaman dan melihat kuesioner serta melihat kegiatan aktivitas *line dance* tersebut. Maka diperlukan solusi perancangan yang dapat terakses dengan mudah melalui internet memiliki suara yang dapat dirasakan oleh penerima pesan serta memunculkan informasi seperti deskripsi, keluhan dan manfaat yang dimana tervisualkan secara jelas dan membuat agar penerima pesan tidak merasa jenuh karena informasi itu memuat banyak informasi yang dapat tersampaikan kepada masyarakat. Perancangan tersebut tidak memerlukan banyak peran atau konsep yang dimana memerlukan waktu untuk latihan dan tentunya harus memikirkan cuaca nantinya, perancangan tersebut juga hanya memerlukan visual yang mudah dipahami tanpa banyak penambahan atribut. Setelah melakukan riset di Indonesia saat ini memiliki keaktifan dan mulai semakin berkembang video sebagai sarana hiburan yang diminati segala kalangan, perancangan ini menggunakan animasi

karena tidak memerlukan biaya yang cukup besar serta setiap konsep, karakter serta alur cerita bisa dibuat semenarik mungkin tidak terbatas logika hal ini berguna untuk menambah daya imajinasi remaja dan media tersebut bisa di *posting* melalui berbagai media digital dan nantinya dapat diakses setiap saat. Sesuai dengan pengertian *line dance* yaitu itu tersusun dan teratur maka perancangan yang diperlukan merupakan informasi yang didapatkan sebelum dan setelah mengikuti *line dance*.