

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Olah tubuh merupakan salah kegiatan yang sangat berpengaruh bagi penari di Sanggar Cahaya Permata.

1. Proses latihan olah tubuh terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan penutup.
2. Jika melakukan olah tubuh dengan teratur dan baik maka akan berpengaruh pada kualitas gerak penari dan dalam penguasaan tari penari juga dapat menguasai wiraga, wirama, dan wirasa sesuai dengan kebutuhan tari.
3. Adanya 84% pengaruh yang sangat signifikan antara olah tubuh terhadap kualitas gerak penari di Sanggar Cahaya Permata.

#### **B. Saran**

Penari diharapkan sering lebih sering lagi dan teratur dalam melakukan latihan olah tubuh agar kemampuan wiraga, wirama dan wirasa dapat diperoleh dengan maksimal. Olah tubuh untuk kedepannya agar benar-benar dijadikan sebagai kegiatan yang rutin yang dilakukan sebelum proses belajar dilakukan sehingga dalam proses latihan menari, penari di Sanggar Cahaya Permata mampu melakukan aktivitas latihan olah tubuh secara keseluruhannya dengan kesadaran dan lebih meningkatkan lagi latihan-latihan olah tubuh dengan baik dan benar tanpa adanya rasa keluhan.