

ABSTRAK

Rendina Pradipta, NIM 2141140041. Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Kualitas Gerak Pemain *Colour Guard* pada *Marching Band* di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis. Skripsi. Jurusan Sendratasik, Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Medan.

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*

