

**NASKAH PUBLIKASI ILMIAH**

**METODE EKSPERIMEN PADA PEMBELAJARAN TARI  
DI SANGGAR MILA ART DANCE SCHOOL YOGYAKARTA**



Oleh:  
Safiudin Tristiandika Saputra  
1710126017

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN  
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2021**

# METODE EKSPERIMEN PADA PEMBELAJARAN TARI DI SANGGAR MILA ART DANCE SCHOOL YOGYAKARTA

Safiudin Tristiandika Saputra<sup>1</sup>, Dilla Octavianingrum<sup>2</sup>, Sarjiwo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Institut Seni Indonesia Yogyakarta ; [tristiandikasaputra@gmail.com](mailto:tristiandikasaputra@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Seni Indonesia Yogyakarta ; [dillaoctavia@gmail.com](mailto:dillaoctavia@gmail.com)

<sup>3</sup>Institut Seni Indonesia Yogyakarta ; [sarjiwo@isi.co.id](mailto:sarjiwo@isi.co.id)

<p><b>Doc Archive</b> Submitted ..... 2020 Accepted: .....2020 Published: .....2020</p> <p><b>Keywords</b> Metode1; Seni2; Sanggar3; Eksperimen4; Tari5</p>	<p>Metode pembelajaran yang digunakan Mila Art Dance School berbeda dengan sanggar lain, Mila Art Dance School menggunakan metode eksperimen yang dikemas dengan pendekatan emosional dan kontekstual serta metode pembelajaran lain sehingga menjadikan pembelajaran pada Mila Art Dance School menarik dan banyak peserta didik yang berminat mengikuti kelas yang tersedia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan metode eksperimen pada pembelajaran tari di Sanggar Mila Art Dance School Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Objek penelitian ini adalah metode pembelajaran eksperimen di Mila Art Dance School, sedangkan subjek penelitian ini pemilik, pengajar, admin dan peserta didik Mila Art Dance School. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, studi pustaka dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskripsi kualitatif dan disajikan dengan teks bersifat naratif. Hasil penelitian menunjukkan metode yang digunakan pada pembelajaran tari di Sanggar Mila Art Dance School Yogyakarta yaitu Metode Eksperimen yang dikemas dengan pendekatan emosional dan kontekstual serta beberapa metode pembelajaran yang membuat peserta didik Mila Art Dance School menjadi lebih percaya diri dan terampil dalam mengeksplor gerak.</p>
---	--

## Pendahuluan

Seni pertunjukan erat hubungannya dengan dunia pendidikan, dengan adanya seni pertunjukan, pendidik berupaya menggiring peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar yang menarik agar tumbuh rasa kemauan dan kesadaran diri. Era Milenial pada saat ini menjadikan Mila Art Dance sangat menarik perhatian remaja-remaja khususnya di Yogyakarta untuk mengikuti kelas tari yang ada di sanggar tersebut. Mila Art Dance School atau sering disebut dengan MAD School berdiri pada tanggal 1 April 2015 di Yogyakarta. Mila Art Dance School menyediakan berbagai macam pilihan kelas dengan berbagai jenis genre tari, yang

diajarkan tidak hanya tari tradisi melainkan juga tari kreasi dan kontemporer, selain itu Mila Art Dance School merupakan sanggar yang kebanyakan peserta didiknya adalah perempuan dikarenakan awal terbentuknya, anggota Mila Art Dance Grup berjenis kelamin perempuan sehingga persepsi masyarakat berfikir bahwa Mila Art Dance School hanya untuk peserta didik perempuan. Banyak juga prestasi yang dihasilkan oleh Mila Art Dance di antaranya mengikuti kompetisi tari, mengikuti berbagai festival dan tergabung dalam pembuatan film.

Mila Art Dance School merupakan lembaga kursus tari yang menerapkan metode dalam pengajarannya, metode pembelajaran yang

---

digunakan Mila *Art Dance School* berbeda dengan sanggar lain, Mila *Art Dance School* menggunakan metode eksperimen yang dikemas dengan pendekatan emosional dan kontekstual serta metode pembelajaran lain sehingga menjadikan pembelajaran pada Mila *Art Dance School* menarik dan banyak peserta didik yang berminat mengikuti kelas yang tersedia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Metode Eksperimen pada Pembelajaran Tari di Sanggar Mila *Art Dance School* Yogyakarta”.

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan metode eksperimen pada pembelajaran tari di Sanggar Mila *Art Dance School* Yogyakarta.

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Secara sederhana pembelajaran bermakna sebagai upaya membelajarkan seseorang atau kelompok orang melalui upaya dan berbagai strategi, metode dan pendekatan kearah pencapaian tujuan yang telah direncanakan (Majid, 2014: 4) Pembelajaran merupakan suatu proses belajar mengajar yakni di dalamnya terdapat interaksi antara pengajar, peserta didik, lingkungan dan sumber belajar. Pembelajaran juga dapat dikatakan sebagai usaha pengajar untuk membelajarkan peserta didik melalui berbagai macam metode sebagai pemicu tercapainya tujuan pembelajaran (Nasution, 2005: 1). Sebuah dorongan atau motivasi belajar sangat berperan penting dalam tujuan proses belajar dan mengajar, baik itu motivasi untuk diri sendiri atau motivasi untuk orang lain, juga menekankan bahwa motivasi belajar yang tinggi tercermin dari kekuatan yang tidak mudah patah untuk mencapai sukses meskipun dihadap oleh berbagai kesulitan (Sugihartono, 2015: 20).

Tari adalah gerak tubuh manusia yang dilakukan untuk mengungkapkan pengalaman batin dan perasaan seseorang, dengan harapan untuk mendapatkan tanggapan dari orang lain. Untuk itu gerak tari sebagai gerak yang indah untuk mewujudkan pengalaman-pengalaman tidak hanya untuk dinikmati sendiri tetapi untuk dimengerti dan dihayati orang lain (Hartono, 2017: 10).

Metode merupakan prosedur atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu dengan efisiensi, yang biasanya menggunakan langkah-langkah yang teratur (Janawi, 2013: 66). Penggunaan metode dalam proses pembelajaran selalu berkembang, hal itu sebagai upaya perbaikan dalam proses pembelajaran (Janawi, 2013: 72-73). Adapun berbagai macam metode pembelajaran yang dapat digunakan oleh peserta didik, antara lain:

a. Metode eksperimen

Metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada peserta didik untuk dilatih untuk melakukan percobaan (Hamdayana, 2019: 100). Metode eksperimen yaitu suatu metode pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk melakukan percobaan sebagai pembuktian, pengecekan bahwa teori yang di pelajari itu memang benar (Supono, 2007: 77).

b. Metode Ceramah

Ceramah sebagai suatu metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan dalam mengembangkan proses pembelajaran melalui cara penuturan (Majid, 2014: 194).

c. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi merupakan metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada peserta didik tentang suatu proses, situasi atau sekedar benda tiruan. (Majid, 2014: 197).

d. Metode Diskusi

Metode diskusi adalah metode pembelajaran yang menghadapkan peserta didik pada suatu permasalahan. Tujuan utama metode ini adalah untuk memecahkan suatu permasalahan, menjawab pertanyaan, menambah dan memahami pengetahuan peserta didik, serta untuk membuat suatu keputusan (Majid, 2014: 200).

e. Metode *Drill*

*Drill* sering dikenal dengan metode Latihan. Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu

---

ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Majid, 2014: 214).

f. Metode Simulasi

Sebagai metode mengajar, simulasi dapat diartikan cara menyajikan pengalaman belajar dengan menggunakan situasi tiruan untuk memahami tentang konsep, prinsip atau ketrampilan tertentu (Majid, 2014: 205).

g. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab merupakan metode pengajaran yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic*, karena di waktu yang sama terjadi dialog antara pengajar dan peserta didik (Majid, 2014:210).

Pembelajaran kontekstual merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara penuh dalam proses pembelajaran. Peserta didik didorong sesuai dengan topik yang akan dipelajarinya. Belajar bukan hanya sekedar mendengarkan dan mencatat, tetapi belajar adalah proses berpengalaman secara langsung (Sanjaya, 2016:255).

Menurut Kartono (dikutip dalam Sugihartono, 2007) emosi diartikan sebagai tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh, misalnya otot menegang, jantung berdebar. Dengan emosi manusia bisa merasakan senang, sedih, cemburu, cinta, aman, takut, semangat dan sebagainya. Emosi sering dikaitkan dengan motivasi, emosi berperan dalam membantu mempercepat atau justru memperlambat proses pembelajaran. Emosi juga membantu proses pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan. Emosi dan motivasi memberi warna pada perilaku manusia sehari-hari juga sangat berpengaruh dalam keberhasilan proses belajar peserta didik. Pendidikan nonformal adalah setiap kegiatan pendidikan yang terorganisasi yang diselenggarakan di luar sistem formal, baik tersendiri maupun bagian untuk memberikan layanan kepada peserta didik tertentu dalam rangka mencapai tujuan-tujuan belajar (Joesoef, 2004: 50). Pendidikan nonformal merupakan

suatu kegiatan yang terarah dan teratur di luar lembaga pendidikan luar sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan bagi peserta didik (Kompri, 2016: 24). Pendidikan nonformal dapat dikatakan dalam penyelenggaraannya memiliki suatu sistem yang terlembaga, yang di dalamnya terkandung makna bahwa setiap pengembangan pendidikan nonformal perlu perencanaan program yang matang, melalui isi program, kurikulum, sarana dan prasarana, sumber belajar, serta faktor-faktor yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan nonformal.

Selain adanya faktor yang tidak dapat dipisahkan, lingkungan pendidikan nonformal perlu didesain untuk mendukung kegiatan pendidikan anak menuju insan yang bertakwa dan berkepribadian mulia. Pendidikan nonformal mempunyai sifat-sifat yang lebih daripada pendidikan formal, yaitu: 1) merupakan pelengkap pendidikan formal, 2) beragam dalam hal organisasi, sponsor dan metode pembelajaran, 3) sukarela dan mencakup rentan usia, latar belakang, dan kepentingan-kepentingan yang luas, 4) tidak mengarah pada perolehan kredensial atau diploma, 5) menyesuaikan tempat tinggal dan pekerjaan para peserta didik, 6) lentur (*fleksibel*) dan dapat disesuaikan (*adaptable*) dalam waktu, lama dan tujuan menurut Callaway (Ahmadi, 2014: 87)

**Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Objek penelitian adalah metode pembelajaran eksperimen di Mila Art Dance School, sedangkan subjek penelitian yaitu pemilik, pengajar, admin dan peserta didik Mila Art Dance School Yogyakarta, dan dilaksanakan pada bulan Februari sampai Juni 2021. Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian yang terbagi menjadi empat tahapan yaitu tahap prapenelitian, tahap penelitian lapangan, tahap analisis data, tahap penulisan skripsi.

Penelitian ini menggunakan dua sumber yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer yaitu pemilik, pengajar, admin dan peserta didik Mila Art Dance School, sumber sekunder berupa dokumentasi foto proses pembelajaran, video,

---

struktur organisasi dan data peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, studi pustaka dan dokumentasi.

Data yang telah terkumpul selanjutnya divalidasi menggunakan teknik validasi triangulasi. Triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber. Selanjutnya data dianalisis menggunakan deskripsi kualitatif dan disajikan dengan teks bersifat naratif.

## Hasil dan Pembahasan

### Sanggar Mila Art Dance School

Terbentuknya Mila Art Dance pada tahun 2012 dimulai dari sebuah komunitas tari yang menarik konsep Tugas Akhir Mila Rosinta Totoatmojo dan para rekan penari ketika menempuh pendidikan di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Berdasarkan ide dari Mila Rosinta terbentuk Mila Art Dance School dikarenakan masih sedikit sanggar yang menawarkan kelas tari dengan berbagai macam *genre* di wilayah Yogyakarta, hal tersebut membuat Mila Rosinta mempunyai inisiatif untuk membuat sanggar dengan tujuan menyediakan tempat belajar tari dengan berbagai macam *genre* kepada masyarakat luas.

Sanggar Mila Art Dance School didirikan pada tanggal 1 April 2015 oleh Mila Rosinta Totoatmojo sekaligus sebagai pimpinan dari sanggar Mila Art Dance School. Bertempat di Jl. Kaliurang Km 5,2 Karang Wuni Blok D No. 3B RT 04 RW 02 Kelurahan Catur Tunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Mila Art Dance School sejak mulai berdirinya pada tahun 2015 hingga tahun 2021 mengalami banyak perkembangan, perkembangan tersebut terlihat bahwa Mila Art Dance School memiliki studio latihan yang memadai, kantor untuk administrasi, ruang kostum serta media belajar untuk mendukung proses kegiatan pembelajaran.

Pada saat awal berdirinya Mila Art Dance School, penerimaan peserta didik baru dilakukan dua kali dalam satu tahun. Beberapa tahun berjalan hingga saat ini penerimaan peserta didik baru diadakan pada bulan Juni, Juli, Agustus untuk semester satu atau ganjil dan bulan

Desember, Januari, Februari untuk semester dua atau genap. Peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di Mila Art Dance School mulai dari usia tiga tahun sampai lima puluh tahun.

Awal berdirinya Mila Art Dance School, memiliki jumlah peserta didik sebanyak lima puluh orang yang terbagi dalam beberapa kelas yang disediakan. Seiring berkembangnya Mila Art Dance School, peserta didik semakin bertambah setiap tahunnya. Akan tetapi adanya pandemi *covid-19* serta kebijakan dari pemerintah yang mengharuskan seluruh kegiatan ditiadakan, maka peserta didik yang mengikuti kelas di Mila Art Dance School mengalami penurunan.

Keberadaan sanggar Mila Art Dance School sudah terkenal di daerah Yogyakarta, karena Mila Art Dance School sanggar yang sudah berdiri cukup lama, Mila Rosinta Totoatmojo juga merupakan seorang seniman yang eksis di dunia seni khususnya tari. Eksistensi sanggar juga didukung dengan adanya media sosial dengan jumlah pengikut yang banyak. Selain itu Mila Rosinta Totoatmojo juga mendapatkan berbagai penghargaan seperti Seniman dan Budayawan tahun 2019 kategori *creator* dari Dinas Kebudayaan Kabupaten Sleman dan Anugerah Nasional Kekayaan Intelektual tahun 2019 dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Hal tersebut yang membuat Mila Art Dance School memiliki peserta didik dari daerah lain untuk mengikuti kelas di Mila Art Dance School.

Sanggar Mila Art Dance School sendiri juga telah diakui keberadaannya oleh Dinas Pemuda Olahraga Kebudayaan dan Pariwisata Kabupaten Sleman. Mila Rosinta juga sering dipercaya untuk mengisi acara yang ada di daerah Yogyakarta ataupun luar negeri dengan membawa nama Mila Art Dance Grup, tetapi rata-rata anggota dari Mila Art Dance Grup merupakan hasil dari peserta didik yang mengikuti kelas yang ada di Mila Art Dance School.

Eksistensi juga terlihat pada prestasi-prestasi yang dimiliki oleh Mila Art Dance School di antaranya kolaborasi dengan Dinas Pariwisata Kabupaten Sleman dalam acara “*Greget Sleman The Living Culture*” dengan 100 penari. Pengisi acara “*Jogja Fashion Rendez Vous*”, pembukaan

---

“Opening Ceremony Photography Exhibition”, tergabung dalam pembuatan film “Doremi and You”, Festival Payung, 10 Besar audisi “bintangnya bintang” by Korean Cultural Canter tahun 2019, mengikuti “Hallowin Hip-Hop Competition” tahun 2019, Festival ParaDance tahun 2020.

a. Kegiatan Rutin Sanggar Mila Art Dance School

1) *Metamorfosa*

*Metamorfosa* merupakan kegiatan rutin yang diadakan oleh Mila Art Dance School sebagai wadah pementasan untuk peserta didik yang telah selesai mengikuti proses pembelajaran selama satu semester di Mila Art Dance School yang dilaksanakan setiap enam bulan sekali. Dari hasil wawancara dengan Mila Rosinta mengatakan pementasan *Metamorfosa* banyak mengalami perkembangan dari *Metamorfosa* satu sampai *Metamorfosa* duabelas, yang dulu nya dipentaskan secara *outdoor*, Taman Budaya Yogyakarta, Lembaga Indonesia Prancis (LIP), Mall akhirnya pada saat pandemi *covid-19* pementasan *Metamorfosa* beralih ke media Youtube

2) Festival Tinta Tari

Festival Tinta Tari merupakan acara yang dibuat oleh Mila Art Dance sebagai wadah berkesenian di Yogyakarta, selain itu Tinta Tari dapat menjadi ruang pertemuan antara seniman tari dari berbagai latar belakang macam aliran tari dan bisa saling berdiskusi. Diharapkan dapat menjadi sebuah ruang kreatif bagi seniman-seniman tari di Indonesia.

3) *Workshop*

*Workshop* yang diadakan oleh Mila Art Dance School sebagai program bulanan untuk memberi ruang bagi yang ingin belajar menari langsung dengan senimannya. *Workshop* tidak hanya belajar teknik gerak, namun juga belajar teori, berbagi pengalaman, perjalanan dan seluruh unsur yang mendukung dalam dunia tari. *Workshop* ini dilaksanakan

setiap satu bulan sekali. Biasanya kegiatan *workshop* dilakukan dengan datang langsung ke studio Mila Art Dance School, saat pandemi *covid-19* *workshop* di Mila Art Dance School tetap berjalan secara online. Tetapi di era *new normal* *workshop* berjalan menggunakan protokol kesehatan sesuai dengan kebijakan dari pemerintah. Selain itu terdapat *workshop* tata rias dan busana untuk peserta didik Mila Art Dance School.

**Pembelajaran Tari di Mila Art Dance School**

a. Pengajar Mila Art Dance School

Pengajar yang ada di Mila Art Dance School merupakan orang-orang pilihan Mila Rosinta Totoatmojo sebagai pemilik sanggar. Pengajar di Mila Art Dance School tidak harus memiliki gelar sarjana seni, tetapi pengajar tersebut harus memiliki gelar sarjana serta sudah menggeluti salah satu bidang tari dan berkompeten, maka dapat menjadi pengajar di Mila Art Dance School dengan kontrak setiap enam bulan sekali.

Oleh karena itu pengajar Mila Art Dance School harus menguasai bidang tari yang diajarkan, karena di Mila Art Dance School pengajar tidak hanya mengajar praktik namun juga harus menyisipkan teori tentang tari yang dipelajari dalam proses pembelajarannya. Para pengajar di Mila Art Dance School merupakan orang-orang yang *friendly* dan selalu menjalin komunikasi baik dengan peserta didiknya, dan selalu memberi motivasi agar peserta didik mau berusaha dan lebih percaya diri.

b. Sarana dan Prasarana Sanggar Mila Art Dance School

Sarana dan prasarana ini yang membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran yang efektif agar terciptanya peserta didik yang berkualitas. Sarana dan prasarana di Sanggar Mila Art Dance School sudah sangat lengkap. Fasilitas yang ada berupa: 1) Studio latihan, 2) Kaca, 3) *Speaker*, 4) *Air conditioner*, 5) Kipas angin, 6) *Wi-Fi*, 7) Busana tari, 8) Matras busa, 9) Matras yoga, 10) Bola yoga, 11) *Locker*, 12) Dapur umum, 13) Toilet.

Proses pembelajaran tari dilaksanakan di studio tari, terdapat dua studio yang di dalamnya

---

terdapat kipas sebagai fasilitas agar sirkulasi udara tetap berjalan. Selain itu, tersedia sofa dibagian *lobby* studio dan *locker* untuk menyimpan barang. Sebagai alat pendukung pelaksanaan pembelajaran terdapat *speaker* yang digunakan sebagai pengeras suara untuk iringan tari. Pembelajaran yang berlangsung menggunakan iringan dari *flashdisk* ataupun *handphone* yang dihubungkan ke *speaker*. Mila Art Dance School juga menyediakan media pembelajaran untuk mendukung proses kegiatan belajar peserta didik yang mengikuti kelas di Mila Art Dance School.

#### c. Kelas Mila Art Dance School

Kelas yang ditawarkan di Mila Art Dance School cukup banyak dari kelas tradisi, kreasi dan *kontemporer*. Peserta didik yang ingin mengikuti Mila Art Dance School dapat memilih *genre* yang diminati, sehingga bakat dari peserta didik dapat terwadahi. Mila Art Dance School juga terdapat tingkatan kelas yang bisa diikuti oleh peserta didik baru pada setiap *ganrenya*, misalnya pada Kelas Olah Tubuh terdapat tiga tingkatan yang disediakan dan dapat dilanjutkan di Kelas Koreografi sesuai dengan kemauan dan minat peserta didik untuk mengikuti kelas tersebut. Pada Mila Art Dance School juga terdapat kelas bersyarat, seperti Kelas *Kontemporer*, Kelas *Lyrical Dance* dan Kelas Tradisional *Kontemporer*, peserta didik kelas tersebut harus sudah mengambil Kelas Olah Tubuh I.

Materi tari yang diberikan di Mila Art Dance School sudah dipersiapkan pada setiap tingkatannya. Materi pembelajaran tari *modern* selalu mengikuti perkembangan tren tari saat ini, namun untuk tari tradisi selalu mengikuti *pakemnya*. Materi yang diberikan juga mengikuti kurikulum dan silabus yang dibuat dan diperbarui setiap lima tahun oleh Mila Art Dance School.

#### d. Proses Pembelajaran di Mila Art Dance School

Adanya pandemi *covid-19* pada proses pembelajaran di Mila Art Dance School jumlah peserta didik yang ada di dalam kelas dibatasi, serta peserta didik dan pengajar harus menggunakan masker. Terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran di Mila Art Dance School seperti kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan

penutup. Pada penelitian ini diambil dua kelas yang terdapat pada Mila Art Dance School yaitu Kelas Olah Tubuh dan Kelas *Hip-hop*. Mengambil dua kelas karena tersebut karena kelas yang banyak peminatnya di Mila Art Dance School. Dari kedua kelas tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1) Kelas Olah Tubuh

Pada Kelas Olah Tubuh Kelas berfokus pada kelenturan tubuh peserta didik yang proses pembelajaran dilakukan empat kali selama satu bulan atau dua puluh kali pertemuan wajib setiap semesternya. Waktu pembelajaran dilakukan selama seratus dua puluh menit (120 menit/ 2 jam) setiap pertemuannya. Materi yang diajarkan pada kelas olah tubuh meliputi teknik pernafasan, kayang, *split*, *roll* depan, *roll* belakang, meroda, cium lutut, sikap lilin dan keseimbangan. Pembelajaran Olah Tubuh di Mila Art Dance School dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, Kamis dan Jumat yang terbagi Pada kelas Olah Tubuh Anak, kelas Olah Tubuh Remaja dan Kelas Olah Tubuh Dewasa setiap satu minggu sekali. Adapun proses pembelajaran pada kelas Olah Tubuh sebagai berikut:

#### a) Pertemuan I

##### (1) Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pembelajaran diawali dengan berdoa setelah itu pengajar menanyakan kabar peserta didik, yang diawali dengan pemanasan selama dua puluh sampai tiga puluh menit, pemanasan berguna untuk peregangan otot agar lentur saat menari. Pengajar memberi penjelasan mengenai tujuan dari pembelajaran olah tubuh, materi yang akan diajarkan serta fungsi olah tubuh.

##### (2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti difokuskan pada kegiatan yang bertujuan untuk pengembangan sikap pengetahuan dan keterampilan. Kemudian dilanjutkan dengan pendahuluan pada pertemuan

---

pertama pengajar menjelaskan pengertian dan tujuan dari Kelas Olah Tubuh.

Pembelajaran dimulai dengan memberikan materi dasar olah tubuh yaitu pernapasan karena pernapasan merupakan bagian terpenting dalam menari. Teknik pernapasan meliputi pernapasan perut pernapasan dada dan teknik sakrum. Pengajar memberikan contoh terlebih dahulu kepada peserta didik, setelah itu peserta didik menirukan apa yang telah dicontohkan oleh pengajar. Dalam proses pembelajaran pengajar membuat suasana kelas menyenangkan supaya peserta didik tidak tertekan. Pengajar juga mengkaitkan dan memberi gambaran agar peserta didik dapat mengerti apa yang dilakukan dan tidak sekedar bergerak. Pernapasan dada digunakan untuk gerak motif pendek, yaitu gerak yang membutuhkan satu kali tarikan nafas dengan cepat, contohnya pada gerak melompat, salto, kayang, *lifting* dan teknik jatuh. Pernapasan dada yang benar dapat dilihat dari dada membusung ke depan.

Penapasan perut biasa digunakan untuk gerakan dengan motif panjang seperti pada gerakan peserta didik melakukan empat hitungan pada satu kali napas. Biasanya pernapasan perut ditandai dengan perut yang membuncit ketika bernapas dan mengempis ketika mengeluarkan napas. Teknik sakrum yaitu teknik mengencang dan mengendorkan kandung kemih, sehingga dapat meringankan tubuh. Teknik sakrum digunakan pada saat melakukan *lifting*, karena dengan menggunakan teknik sakrum dapat membuat orang yang diangkat menjadi lebih ringan daripada tidak menggunakan teknik ini. Setiap pertemuan pengajar selalu memberikan target capaian dalam proses

pembelajarannya, pemberian materi selama tujuh puluh menit.

### (3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup berguna untuk menenangkan dan melakukan refleksi pada tubuh peserta didik selanjutnya ditutup dengan doa.

## 2) Kelas *Hip-hop*

Pada Kelas *Hip-hop* pertemuan dilakukan empat kali selama satu bulan. Waktu pembelajaran dilakukan selama seratus dua puluh menit setiap pertemuannya. Karena adanya pandemi *COVID-19* jumlah peserta yang ada di dalam kelas dibatasi serta peserta didik harus menggunakan masker. Materi yang diajarkan pada kelas ini meliputi *basic bounce, chest isolation, hips isolation, basic isolate chest, basic hips* dan memberikan koreografi.

### a) Pertemuan I

#### (1) Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pembelajaran diawali dengan berdoa setelah itu pengajar menanyakan kabar peserta didik, kemudian dilanjutkan dengan pendahuluan yaitu menjelaskan tentang sejarah tari *Hip-hop*. Kegiatan ini dilakukan untuk menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran. selanjutnya melakukan pemanasan tubuh yang berguna untuk kelenturan saat melakukan gerak tari.

#### (2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti difokuskan pada kegiatan yang bertujuan untuk pengembangan sikap pengetahuan dan keterampilan. Pengajar memberikan materi gerak dengan menjelaskan terlebih dahulu kemudian memperagakan. Setelah itu peserta didik mulai mengikuti gerakan yang diajarkan. Saat awal peserta didik diajarkan dengan hitungan terlebih

---

dahulu. Setiap pertemuan pengajar selalu memberikan target capaian dalam proses pembelajarannya. Pada Kelas *Hip-hop* pertemuan pertama pengajar menjelaskan sejarah dan teori tentang tari yang akan dipelajari. Setelah itu melakukan olah tubuh secara seperti *push up dan shit up*, serta pengajar memberikan *basic foundation* tari *Hip-hop*.

Pertemuan pertama pengajar memeberikan materi gerak seperti *bounce, chest isolation, hips isolation*. Pemberian materi ini untuk memberi *basic* gerak peserta didik, yang diharapkan peserta didik dapat memahami antara gerakan kepala, leher dan badan.

### (3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup berguna untuk menenangkan dan melakukan refleksi pada tubuh peserta didik selanjutnya ditutup dengan doa.

Peserta didik yang mengikuti kelas di *Mila Art Dance School* berlangsung selama enam bulan. Setiap kelas diatur empat pertemuan dalam satu bulan. Setelah itu diadakan ujian untuk dilakukan evaluasi dalam pertemuan satu bulan.

### **Metode pembelajaran eksperimen di Sanggar Mila Art Dance School**

Sanggar *Mila Art Dance School* merupakan tempat sekelompok orang untuk melakukan kegiatan belajar tari meningkatkan pengetahuan serta keterampilan tari yang termasuk dalam pendidikan nonformal. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pendidikan nonformal merupakan suatu kegiatan yang terarah dan teratur di luar lembaga pendidikan sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan bagi peserta didik (Kompri, 2016: 24).

Proses kegiatan pembelajaran *Mila Art Dance School* menggunakan suatu cara untuk mencapai tujuan pembelajaran, dapat dikatakan bahwa pembelajaran di *Mila Art*

*Dance School* menggunakan metode. Metode merupakan prosedur atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu dengan efisiensi, yang biasanya menggunakan langkah-langkah yang teratur (Janawi, 2013: 66). Metode pembelajaran sebagai cara yang digunakan oleh pengajar dalam melaksanakan tugasnya dan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, pengajar harus tepat dalam memilih metode pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pemilihan metode sangat berpengaruh terhadap hasil yang akan dicapai. Pengajar menggunakan metode dan juga menggunakan pendekatan untuk tercapainya suatu target dalam pembelajaran tari yang ada di *Mila Art Dance School*. Penentuan metode pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik peserta didik agar materi yang diajarkan menarik dan dapat dipahami oleh peserta didik. Metode pembelajaran paling unggul yang digunakan sanggar *Mila Art Dance School* dan berbeda dengan sanggar lain yaitu metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen didukung dengan metode ceramah, metode demonstrasi, metode tanya jawab, metode imitasi, metode *drill* dan simulasi. Metode eksperimen dikemas dengan pendekatan emosional dan kontekstual. Pengajar melakukan interaksi kepada peserta didik dengan ramah dan penuh kepedulian pada saat menerapkan metode eksperimen sehingga peserta didik merasa diperhatikan dalam setiap perkembangan proses pembelajarannya.

Pemilihan metode eksperimen untuk pembelajaran tari di Sanggar Tari *Mila Art Dance School* dikarenakan metode ini membuat peserta didik lebih percaya atas kebenaran atau kesimpulan berdasarkan percobaan sendiri dibandingkan dengan hanya menerima kata-kata yang disampaikan pengajar.

Selain itu digunakan metode lain untuk mendukung berjalannya proses pembelajaran seperti metode ceramah digunakan pada setiap pertemuan untuk menjelaskan materi secara lisan.

---

Pengajar menggunakan metode ceramah sebagai cara menyampaikan materi tari yang dipelajari di setiap pertemuannya. Metode ini dilakukan sebagai pengantar sebelum metode eksperimen digunakan. Metode demonstrasi dilakukan pengajar untuk menambah pemahaman peserta didik dengan cara melakukan peragaan pada setiap gerak yang di ajarkan, metode ini dilakukan agar peserta didik memperoleh referensi ketika melakukan eksperimen. Proses pembelajaran dengan menggunakan metode eksperimen didukung dengan metode tanya jawab agar terjalin komunikasi antara peserta didik dan pengajar, serta agar pengajar dapat mengetahui sampai mana peserta didik memahami materi yang sudah dipelajari. Metode imitasi digunakan agar peserta didik menirukan gerakan yang telah diperagakan oleh pengajar. Penggunaan metode ini dengan cara pengajar memberi contoh kemudian peserta didik mengikuti persis dengan yang dilakukan oleh pengajar. Metode latihan digunakan untuk melatih ketangkasan pada setiap peserta didik. Metode *drill* atau latihan digunakan saat peserta didik telah selesai menerima materi yang diajarkan.

Selain itu pengajar juga mengkaitkan dengan pendekatan kontekstual digunakan untuk memberi gambaran kepada peserta didik yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan kontekstual agar peserta didik bisa lebih paham mengenai gerakan yang akan diperagakan dan pendekatan emosional digunakan pengajar untuk menanamkan nilai pendidikan karakter pada peserta didik. Pengajar melakukan pendekatan emosional kepada peserta didik dengan cara memberikan motivasi kepada peserta didik.

Metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada peserta didik secara perseorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses percobaan.

### **Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Pembelajaran**

Pelaksanaan pembelajaran tari di Mila *Art Dance School* terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam proses pembelajarannya.

#### a. Faktor pendukung

Faktor pendukung proses pembelajaran di Sanggar Tari Mila *Art Dance School* yaitu adanya pendekatan emosional yang dilakukan oleh pengajar, pendekatan ini dilakukan dalam bentuk *support* serta motivasi para pengajar kepada peserta didik, pengajar selalu melakukan pembimbingan kepada peserta didik yang kurang dapat menerima materi ajar dengan baik. Selain itu, dengan adanya interaksi yang baik antara pengajar dan peserta didik, membuat peserta didik menjadi aktif dalam proses pembelajaran. Keaktifan tersebut mendorong semangat belajar peserta didik.

Penggunaan metode pembelajaran yang tepat dan beragam juga menjadikan faktor pendukung proses pembelajaran di Sanggar Tari Mila *Art Dance School*, metode pembelajaran yang digunakan juga didukung dengan pemanfaatan media pembelajaran dengan baik sehingga pembelajaran lebih menarik.

Faktor pendukung lainnya yaitu tersedianya ruang studio dengan dinding kaca, dengan adanya ruang studio dengan dinding kaca, peserta didik dapat memperhatikan gerakan-gerakan pengajar dari sisi kanan, kiri, depan dan belakang. Peralatan pembelajaran seperti matras, bola yoga, *sampur*, matras yoga dan lain-lain tersedia dan digunakan sebagai penunjang dalam proses pembelajaran tari.

Kemampuan pengajar dalam membangun suasana kelas yang menyenangkan merupakan pendukung terciptanya pembelajaran yang diminati oleh peserta didik. Pemberian motivasi dan pujian kepada peserta didik yang dapat menerima materi dengan baik membuat peserta didik semakin bersemangat dalam melakukan proses pembelajaran di Sanggar Tari Mila *Art Dance School*.

#### b. Faktor Penghambat

Selain itu terdapat faktor penghambat proses pembelajaran di Sanggar Tari Mila *Art Dance School*, antara lain: kemampuan peserta didik yang berbeda-beda dalam menerima materi yang diajarkan, terdapat peserta didik yang cepat dan lambat dalam menerima materi yang diajarkan oleh

---

pengajar. Hal ini mengakibatkan peserta didik yang cepat dalam menerima materi harus menunggu peserta didik yang lambat dalam menerima materi. Selain itu, pengajar juga harus mengatur waktu dengan baik demi tercapainya tujuan pembelajaran pada pembelajaran satu semester.

Keberanian peserta didik yang beragam dalam melakukan gerak yang diajarkan juga menjadi faktor penghambat dalam proses pembelajaran tari di Sanggar Tari Mila Art Dance School. Kurangnya sikap berani dari peserta didik mengakibatkan kurang percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan tari. Hal ini tentu saja menghambat waktu dalam proses pembelajaran. Permasalahan kurang percaya diri peserta didik mengakibatkan pengajar harus melakukan bimbingan khusus kepada peserta didik agar dapat mengikuti pembelajaran dengan percaya diri.

Pandemi *covid-19* menjadi penghambat proses pembelajaran yang ada di Sanggar Mila Art Dance School. Seperti ketika proses pembelajaran, peserta didik harus menerapkan protokol kesehatan. Salah satunya penggunaan masker ketika pembelajaran, hal ini membuat pengajar dan peserta didik kurang leluasa dalam melakukan teknik pernafasan sehingga mudah lelah pada prosesnya. Selain itu, *pandemi covid-19* membuat pembelajaran harus didesain sedemikian rupa untuk mengurangi dampak *covid-19*, misalnya: pengajar yang melakukan perjalanan dari luar kota wajib menunjukkan hasil swab dengan hasil negatif. Peserta didik yang ikut dalam proses juga berkurang, pembelajaran tidak dapat dilakukan apabila yang hadir kurang dari tiga orang.

### **Hasil Pembelajaran di Sanggar Mila Art Dance School**

Pembelajaran di Sanggar Tari Mila Art Dance School selalu melihat kesesuaian antara

hasil dan proses. Hasil pembelajaran diperoleh dari evaluasi dari pengajar yang bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik setelah menerima materi dalam proses pembelajaran. Evaluasi secara berkala dilakukan satu kali dalam tiga kali pertemuan untuk melihat kemampuan peserta didik dalam menerima materi selama tiga kali pertemuan.

Terdapat beberapa aspek yang digunakan dalam mengevaluasi peserta didik. Aspek penilaian meliputi teknik gerak, musikalitas, hafalan, partisipasi di kelas, sikap, ekspresi dan rasa. Dengan kriteria penilaian yaitu nilai A untuk rentang 81 – 99, nilai B untuk rentang 71 – 80, sedangkan nilai C untuk rentang 60 – 70.

Materi pembelajaran yang telah didapatkan peserta didik kemudian dipentaskan pada kegiatan *Metamorfosa*, yang dilakukan setiap enam bulan sekali. Selain sebagai evaluasi pembelajaran selama satu semester, kegiatan *Metamorfosa* memberikan pengalaman kepada peserta didik dalam melakukan pementasan di depan umum

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran tari di Mila Art Dance School menggunakan metode eksperimen membuat pembelajaran lebih menarik, hal tersebut dapat dilihat dari kegiatan pembelajaran tari di Mila Art Dance School Yogyakarta berjalan dengan sistematis, mulai dari pemilihan materi, sarana dan prasarana yang memadai serta penggunaan metode pembelajaran yang tepat sehingga peserta didik dapat mengikuti jalannya proses pembelajaran.

Mila Art Dance School menggunakan metode eksperimen yang dikemas dengan pendekatan emosional dan kontekstual serta metode pembelajaran lain seperti ceramah, demonstrasi, tanya jawab, imitasi dan *drill*. Metode eksperimen digunakan saat peserta didik melakukan percobaan mengenai teknik gerak yang baru dipelajari. Selain itu metode eksperimen dilakukan diimbangi metode simulasi agar peserta didik mendapatkan gambaran tentang bentuk

---

pementasan. Metode eksperimen memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dilatih melakukan suatu percobaan. Pemberian materi dilakukan secara bertahap.

Adapun faktor pendukung seperti fasilitas yang memadahi, pengajar yang selalu *support* peserta didik, kemauan peserta didik dalam belajar, media pembelajaran yang mendukung proses pembelajaran dan penggunaan metode pembelajaran yang tepat. Selain itu faktor penghambat seperti kemampuan peserta didik yang berbeda-beda, keberanian peserta didik yang berbeda dalam melakukan gerak yang diberikan serta kurangnya rasa percaya diri. Sehingga

menjadikan pembelajaran pada *Mila Art Dance School* menarik dan banyak peserta didik yang berminat mengikuti kelas yang tersedia. Oleh karena itu hasil pembelajaran di Kelas Olah Tubuh dan Kelas *Hip-hop* menjadikan peserta didik lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Antusias tersebut ditunjukkan melalui kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan setiap gerak pada pembelajaran. Tidak hanya ditunjukkan saat pembelajaran saja, kepercayaan diri peserta didik juga ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari seperti menjadi lebih berani dalam melakukan suatu hal dan peserta didik lebih ekspresif.

### Referensi

- Majid, Abdul. (2014). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Joesoef, Soleiman. (2004). *Konsep Dasar Pendidikan Luar Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Janawi. (2013). *Metodologi dan Pendekatan Pembelajaran*. Ombak.
- Hamdayama, Jumanta. 2019. *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasution, Noehi. (2005). *Evaluasi Pengajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sanjaya, Wina. (2016). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Prenadamedia Grup
- Suparno, Paul. (2007). *Metodologi Pembelajaran Fisika Konstruktif dan Menyenangkan*. Yogyakarta: Sanata Darma
- Hartono. (2017). *Apresiasi Seni Tari*. Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Kompri. (2016). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Ahmadi, Rulam. (2014). *Pengantar Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.