

Pelatihan Seni Tari Sebagai Sarana Pengembangan Ekspresi dan Kepercayaan Diri Siswa

Nur Syam*, Rida Warda, Nurul Fatimah Az-zahra, Amelia Putri, Muhammad Yusril, & Hamriani

Universitas Islam Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.9, RW.No.29, Tamalanrea Indah, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

Abstract

Kegiatan pelatihan seni tari memiliki peran penting dalam pengembangan ekspresi diri dan kepercayaan diri siswa. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya belajar teknik menari, tetapi juga berlatih untuk mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri siswa melalui seni tari di SDN 201 Inpres Tammu-Tammu. Pelatihan ini dilaksanakan setiap hari rabu dan bertujuan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk gerakan. Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa pelatihan seni tari memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kreativitas, ekspresi, dan kepercayaan diri siswa dalam menari di depan teman-teman, para guru dan penonton lainnya.

Keywords: ekspresi, kepercayaan diri, pelatihan, tari

1. Pendahuluan

Tari merupakan salah satu bentuk seni pertunjukkan yang di dalamnya suatu ekspresi, cerita, emosi, atau pesan dikomunikasikan kepada penonton melalui gerakan tubuh manusia yang dikoreografi. Ini adalah salah satu bentuk seni pertunjukan tertua dan hadir dalam banyak budaya diseluruh dunia. Seni tari menggabungkan unsur-unsur seperti Gerakan tubuhh, ekspresi wajah, music, kostum, dan pencahayaan untuk menciptakan pengalaman estetika yang unik. Seni tari memiliki beberapa elemen kunci seperti gerakan tubuh, ekspresi, musik, kostum dan alat peraga, pencahayaan, dan koreografi. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa pendidikan di bidang seni dan budaya, termasuk seni tari, memegang peranan penting dalam pengembangan berbagai aspek kehidupan peserta didik, seperti kreativitas, rasa estetika, kepekaan, kesadaran sosial, dan etika.

Seni tari telah berkembang menjadi berbagai bentuk, termasuk tari tradisional yang telah ada selama berabad-abad, tari kontemporer eksperimental, dan berbagai jenis tari etnik dan daerah yang merayakan budaya dan tradisi tertentu. Lebih jauh lagi, tari dapat menjadi suatu bentuk ekspresi individu atau kelompok yang menggabungkan berbagai gaya, gagasan, dan konsep artistik. Seni tari memiliki daya tarik unik karena menggabungkan ekspresi fisik, emosi, dan musik menjadi pertunjukan yang menarik dan bermakna.

Kegiatan PKM pelatihan tari di sekolah dasar merupakan suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mengajarkan siswa tentang tari, memperdalam pemahaman dan penghayatan tari, serta mengembangkan keterampilan dan kemampuan tari. Pendidikan seni tari di sekolah dasar biasanya mencakup unsur-unsur berikut: (1) Apresiasi Tari: Siswa akan diajarkan untuk menghargai berbagai jenis tari termasuk tari tradisional, daerah dan kontemporer. Pelajari sejarah, makna dan karakteristik setiap gaya tari. (2) Pengembangan Keterampilan Motorik: Siswa diajarkan gerakan-gerakan dasar tari dan diberi kesempatan untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan motorik mereka. Ini termasuk mempelajari teknik gerakan fisik, koordinasi, postur dan ekspresi. (3) Kreativitas: Selain mempelajari tarian yang sudah ada, siswa juga didorong untuk berkreasi dan mengimprovisasi gerakan tari mereka sendiri. Ini membantu mengembangkan rasa kreativitas dan ekspresi diri dalam menari. (4) Apresiasi Seni Tari: Siswa akan dibimbing untuk mengembangkan apresiasi terhadap seni tari sebagai bagian penting dari budaya dan warisan masyarakat. Belajar

* Corresponding author:

E-mail address: nursyam.dty@uim-makassar.ac.id



mengevaluasi pertunjukan tari dan memahami peran musik, kostum, dan cerita. Pelatihan tari di sekolah dasar dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk demonstrasi instruktur, praktik langsung, dan latihan gerakan tari.

SDN 201 Inpres Tammu-Tammu, sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar, memiliki komitmen yang kuat untuk mendidik siswa tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam pembentukan kreativitas siswa. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui pelatihan "seni tari". Pelatihan ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk menumbuhkan kreativitas, kepercayaan diri, dan kerja sama khususnya di bidang tari.

Kegiatan PKM pelatihan seni tari di sekolah dasar mencakup berbagai kegiatan yang bertujuan untuk memperkenalkan siswa pada seni tari, mengembangkan keterampilan menari mereka, dan memperdalam pemahaman mereka tentang budaya dan seni. Kesempatan belajar tari di sekolah dasar harus sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan siswa dan memberikan instruksi dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Pelatihan ini memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mengeksplorasi bakat dan minat mereka dalam bidang seni, tidak hanya memperkaya jiwa mereka dengan nilai-nilai estetika tetapi juga memperkuat identitas budaya mereka.

Pelaksanaan pelatihan seni tari di SDN 201 Inpres Tammu-Tammu masih belum optimal dalam hal pengembangan minat, bakat dan peningkatan keterampilan siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: minimnya sarana dan prasarana penunjang kegiatan seni tari, minimnya tenaga pendidik belatar belakang seni khususnya seni tari, serta minimnya pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap bidang seni, khususnya seni tari. Oleh karena itu, mempelajari seni tari memungkinkan siswa untuk menjembatani kesenjangan antara pemahaman, pengalaman, pengembangan keterampilan, dan arah minat serta bakat mereka di bidang seni tari, sehingga meningkatkan kemampuan mereka. Inovasi terus dilakukan untuk mewujudkan hal ini.

2. Metode

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian materi, baik teori tentang tari, maupun praktik dasar-dasar gerak tari dan demonstrasi gerak tari Wonderland dan tari Zapin melayu. Pelatihan dilakukan dengan metode teoritis ceramah untuk penyampaian secara teoritis melalui tahap Orientasi, pengenalan gerak dasar tari dan metode demonstrasi untuk mempraktikkan gerakan tari melalui tahap praktik pelatihan seni tari dan disempurnakan dengan tahap pertunjukkan seni tari.

3. Hasil dan Pembahasan

Tari tradisional merupakan salah satu bentuk budaya lokal yang kaya akan nilai-nilai sejarah dan pesan-pesan filosofis, meliputi aspek spiritual, moral, dan sosial masyarakat. Kehadiran seni tari dalam dunia pendidikan berfungsi sebagai sarana edukasi dan pelestarian budaya daerah, menyehatkan jasmani dan rohani, menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman, serta mewariskan nilai-nilai budaya bangsa dalam kehidupan sehari-hari. Mempelajari seni tari merupakan suatu proses pelatihan yang mendorong siswa untuk belajar sambil bermain. Kegiatan PKM pelatihan seni tari tidak hanya meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menari tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik anak-anak di bawah usia 12 tahun. Pelajaran tari dapat mengembangkan sikap kritis, apresiatif, dan kreatif dalam diri siswa. Sikap yang berkembang ini didorong melalui berbagai kegiatan dengan melibatkan siswa dalam berbagai kegiatan seni baik di dalam maupun di luar kelas. Kegiatan PKM pelatihan seni tari ini dilaksanakan setiap hari rabu, dalam beberapa tahap kegiatan, yaitu proses orientasi atau induksi, praktik atau pelatihan, seni tari. Langkah-langkah tersebut dijelaskan lebih rinci di bawah ini:

3.1. Tahap Orientasi, pengenalan gerak dasar tari

- Gerakan tari dasar, Gerakan-gerakan ini terdiri dari gerakan kaki, tangan, tubuh, kepala dan ekspresi wajah
- Ritme dan Waktu, Penting juga untuk mengajarkan siswa tentang ritme dan waktu, karena kedua hal ini seringkali berkaitan erat satu sama lain. Siswa perlu memahami cara bergerak mengikuti irama musik dan mengikuti irama
- Ekspresi dan Emosi, Tari merupakan salah satu media komunikasi yang menggunakan ekspresi untuk menyampaikan pesan kepada penonton. Siswa perlu memahami cara menggunakan gerakan tubuh dan ekspresi wajah untuk mengomunikasikan emosi kepada penonton dalam cerita tari
- Postur dan Posisi Tubuh, Postur tubuh yang baik merupakan dasar dari semua gerakan dalam tari. Siswa diajarkan postur dan posisi tubuh sehingga mereka memahami cara mempertahankan postur dan posisi yang tepat saat menari

- Koreografi adalah pengaturan gerak tari. Ini semua tentang pemilihan, penempatan dan integrasi gerakan yang membuat tarian menjadi terlihat indah
- Improvisasi, Pada dasarnya anak itu pelupa dan mudah stress. Oleh karena itu, mereka perlu mampu mengimprovisasi gerakan tari yang bertujuan untuk mengekspresikan kreativitas mereka sendiri
- Kostum dan Perlengkapan Tari, kostum dan perlengkapannya merupakan bagian penting dalam seni tari. Dasar-dasar tari mencakup mempelajari cara memilih kostum dan aksesoris yang sesuai, cara memakainya, dan cara bergerak, tujuannya agar tarian yang dibawakan mempunyai nilai estetika yang tinggi dan diperlukan keserasian untuk mengungkapkan atau menyampaikan pesan yang terkandung dalam tarian tersebut
- Sejarah dan Kebudayaan, Pengenalan sejarah dan budaya tari dimaksudkan untuk membantu siswa lebih mudah dalam merasakan dan memaknai tari

Tujuan kegiatan pertama ini adalah untuk memberikan siswa masukan awal atau modal pengetahuan dasar. Pondasi yang kuat memungkinkan penari untuk meningkatkan keterampilan dan pemahaman ekspresi mereka dalam berbagai gaya dan genre tari. Dari tahap ini terlihat bahwa para peserta kegiatan yang tadinya tidak mengetahui dasar-dasar tari, akhirnya dapat memahaminya.

3.2. Tahap praktik Pelatihan seni tari

- Pemanasan, Pemanasan adalah tahap pertama yang dilakukan siswa saat berlatih gerakan tari untuk mencegah cedera dan mempersiapkan tubuh mereka untuk latihan yang lebih intens. Pemanasan ini melibatkan serangkaian gerakan fisik yang dirancang untuk meningkatkan aliran darah, menghangatkan otot, dan meningkatkan fleksibilitas
- Teknik Dasar Setelah pemanasan, siswa akan fokus pada penguasaan teknik dasar. Pengembangan ini mencakup latihan yang berfokus pada gerakan kaki, tangan, tubuh, dan ekspresi wajah yang sesuai dengan gaya tari yang dipelajari. Contoh gerakan dasar antara lain gerakan tangan seperti Nyempurit, Ngrayung, dan Mangap Boyo
- Koreografi, Peserta mempelajari urutan gerakan yang membentuk koreografi tari. Koreografi adalah serangkaian gerakan yang diatur dalam pola tertentu sesuai dengan tema musik atau tari. Ini dapat mencakup mempelajari gerakan baru, menghafal rangkaian gerakan, dan menafsirkan cerita serta emosi tarian
- Latihan Siswa mempraktikkan gerakan tari yang diberikan instruktur dengan tarian Wonderland dan tarian Zapin melayu. Siswa dilatih untuk melakukan gerakan-gerakan ini. Durasinya sekitar 4 minggu dengan 1 kali pertemuan per minggu
- Umpan Balik dan Evaluasi, setelah selesai melakukan latihan dan pelatihan tari, instruktur akan memberikan umpan balik dan evaluasi terhadap gerakan yang dilakukan. Hal ini akan memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi apa yang kurang dalam latihan tari mereka dan di mana mereka dapat meningkatkan keterampilan mereka
- Setelah melakukan latihan seni tari, istirahat dan melakukan pendinginan, instruktur memperbolehkan para siswa untuk menenangkan diri dengan meminta mereka beristirahat sejenak sambil meregangkan kaki dan memberi mereka camilan atau hadiah kecil setiap kali mereka menyelesaikan latihan.

Pada tahap ini, instruktur perlu memperkuat pemahaman siswa terhadap teks yang telah mereka baca dan video yang telah mereka nonton. Selain penguatan, instruktur mengoreksi pemahaman siswa yang salah atau tidak akurat. Tahap kedua ini penting untuk menyelaraskan dan membenarkan persepsi dan pemahaman siswa

3.3. Tahap pertunjukkan seni tari

Pada tahap ini, siswa belajar cara mementaskan pertunjukan tari berdasarkan hasil karya yang telah mereka capai selama sekitar empat minggu belajar tari. Siswa diberi tugas untuk membuat atau mengembangkan pola lantai dari tarian yang telah selesai atau tarian yang elemen gerakannya telah selesai. Pada tahap ini, anak atau siswa diberi kesempatan untuk membuat karya berdasarkan pengetahuan yang ada. Hal penting yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah tema tari, bentuk gerakan, tata letak, panggung dan lain-lain. Tentu saja, instruktur telah diberitahu tentang hal ini pada tahap awal.

Sebelum pertunjukan, siswa terlebih dahulu diminta untuk berlatih. Tujuan dari latihan adalah untuk memahami pola lantai, pencahayaan, dan fitur yang akan digunakan selama pertunjukan. Siswa juga diajarkan keterampilan mengenakan kostum dan aksesoris tari yang sesuai, karena penggunaan kostum bertujuan untuk menambah nilai estetis pada seni

tari. Sebelum pertunjukan dimulai, siswa melakukan pemanasan singkat untuk mencegah cedera. Pertunjukan ini dilaksanakan di lapangan SDN 201 Inpres Tammu-tammu.



Gambar 1 Pelatihan Tari Didalam Kelas

Pertunjukan ini dilaksanakan di lapangan SDN 201 Inpres Tammu-tammu panggung pertunjukan tari adalah momen ketika para penari dapat berbagi karya seni mereka dengan penonton dan menikmati hasil kerja keras mereka. Pertunjukan juga memberikan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dalam seni tari. Ini membantu siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan mereka serta mengembangkan minat dan bakat mereka dalam seni, khususnya tari.



Gambar 2 Pelatihan Tari diluar Kelas

4. Kesimpulan

Kegiatan PKM pelatihan seni tari merupakan suatu rangkaian pelatihan yang mendorong siswa untuk belajar sambil bermain. Ada tiga tahap dalam mempelajari seni tari. Orientasi atau pengenalan meliputi dasar-dasar seni tari, tahap kedua adalah pelatihan dengan latihan tari intensif dan tahap ketiga adalah pementasan tari Wonderland dan Zapin Melayu. Melalui kegiatan ini siswa akan mendapatkan pengalaman, meningkatkan keterampilan dan memanfaatkan bakat mereka dalam seni, khususnya tarian.

References

- Ashar, D. S., & Pamungkas, J. (2023). Pembelajaran Seni Tari sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4038–4048.
- Citrawati, A. A. I. A., Syofia, N., & Wahyuni, W. (2023). Transformasi Pendidikan Seni Melalui Teknologi: Memperluas Horison Kreativitas Dalam Pembelajaran Seni Tari. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Vokasional*, 5(1), 118–125.
- Hadi, Sumandiyo, Y. (2011). *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*, Yogyakarta : Cipta Media.

- Puspitaningrum, F., & Qorimah, E. N. (2024). Pembelajaran Seni Tari untuk Meningkatkan Keterampilan Siswa SD Negeri 2 Padi. *Journal of Social Empowerment*, 9(1), 31-38.
- Taupik, R. P., Padang, U. N. Padang, U. N., Padang, U. N., Qhairum, V., Utami, N., & Padang, U. N. (2023). PEMBELAJARAN SENI TARI. 10, 343–351.
- Sumiani, Niniek. (2004). Pakarena dalam Pesta Jaga. Makassar: Padat Daya.
- Sustiawati, N. L. (2011). Kontribusi Seni Tari Nusantara dalam Membangun Pendidikan Multikultur. *MUDRA Jurnal Seni Budaya*, 26(2), 126-134.
- Utomo, A. C., Widyawati, L., Supyanti, R., Guntur, N., Dhita, L. A. A., Rahmadhanti, A., Pratama, E. A., Riskiana, A., Amilia, N. Y., & Marwan, M. (2020). Pengenalan Kebudayaan Tradisional melalui Pendidikan Seni Tari pada Anak Usia Dini di BA Aisyiyah Ngadirejo, Sukoharjo. *Buletin KKN Pendidikan*, 1(2).