

PROSES PELATIHAN TARI NGILO MENGUNAKAN METODE “DEK, DEG, SER” PADA KELAS C DI SANGGAR PADMA GAYATRI DESA KESAMBEN KABUPATEN MALANG

Risma Ayu Susilowati* dan Ika Wahyu Widyawati

Departemen Seni dan Desain, Fakultas Sastra, Universitas Negeri Malang

*E-mail: risma14044@gmail.com, ika.wahyu.fs@um.ac.id

Abstract

Dance training in studios as a form of non-formal education requires appropriate methods to ensure an effective learning process. Padma Gayatri Dance Studio applies a specific method in Ngilo Dance training for class C as an effort to improve training outcomes. This study aims to describe the process of Ngilo Dance training using the “Dek, Deg, Ser” method in Class C at Padma Gayatri Dance Studio. This research employs a descriptive qualitative approach. Data were collected through observation, intrerviews, and documentation involving instructors, Class C students, Peer tutors, parents, and dance experts. Data analysis used the interactive model Miles dan Huberman with source and rechnique triangulation. The results show that the training is conducted systematically through the stages of opening, material delivery, warm-up, core practice, evaluation, and reflection. The “Dek, Deg, Ser” method, combined with demonstration, Drill, peer tutoring, and open space training, effectiely improves technical mastery, movement memorization, focus, and students discipline. The findings contribute to training practice and seroe as a reference for dance instructors.

Keywords: Training; Ngilo Dance; “Dek, Deg, Ser”

Abstrak

Pelatihan tari di sanggar sebagai bentuk pendidikan nonformal memerlukan metode yang tepat agar proses belajar berjalan efektif. Sanggar Padma Gayatri menerapkan metode khusus dalam pelatihan Tari Ngilo pada kelas C sebagai upaya meningkatkan hasil latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pelatihan Tari Ngilo menggunakan metode “Dek, Deg, Ser” pada Kelas C di Sanggar Padma Gayatri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan pelatih, siswa kelas C, tutor sebaya, orang tua siswa, dan pakar tari. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan dilaksanakan secara sistematis melalui tahap pembukaan, penyampaian materi, pemanasan, latihan inti, evaluasi, dar refleksi. Metode “Dek, Deg, Ser” yang dikombinasikan dengan demonstrasi, Drill, tutor

sebaya, dan latihan ruang terbuka efektif meningkatkan penguasaan teknik, hafalan gerak, fokus, serta disiplin siswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan kontribusi penerapan latihan dan referensi pelatih sanggar.

Kata kunci: Pelatihan; Tari *Ngilo*; “*Dek, Deg, Ser*”

PENDAHULUAN

Penerapan pelatihan pada proses belajar merupakan sebuah langkah efektif yang dapat membantu pencapaian hasil belajar. Menerapkan proses pembelajaran pada pelatihan dapat membantu peserta untuk memperoleh ketrampilan baru seperti teknik dasar menari dan olah tubuh yang membantu penari mendapatkan kelenturan dan ketangkasan saat menari, serta peningkatan prestasi seperti berhasil tampil di panggung membawakan tarian yang sudah dikuasai melalui proses latihan atau memenangkan kompetisi. Selain itu, memahami dan menguasai teknik menari pada proses belajar juga dapat memberikan dampak pada siswa untuk disiplin latihan dan percaya diri yang bermanfaat dalam jangka panjang. Proses belajar tari di setiap sanggar berbeda, namun bertujuan untuk mencapai hasil latihan yang optimal dan meningkatkan kompetensi siswa.

Proses pelatihan yang efektif sangat bergantung pada pemahaman pelatih terhadap kondisi siswa. “Pada tataran implementatif, keberhasilan proses pelatihan berhubungan dengan kemampuan pelatih dalam memahami karakter murid yang memiliki perbedaan, baik dimensi fisik maupun non fisik” (Kusumardi, 2023). Pada saat pelatih mampu berempati dan menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan, minat, dan tingkat kemampuan setiap siswa, metode yang diterapkan akan menghasilkan potensi yang meningkat. “Pelatih merupakan salah satu komponen penting dalam proses belajar mengajar, serorang pelatih akan ikut berperan serta dalam usaha untuk membentuk sumber daya manusia yang potensial” (Afilla & Oktariani, 2024). Hal ini wajar, sebab pelatih merupakan orang yang berhubungan langsung dengan siswa sebagai subjek dan objek belajar tari.

Memilih tarian yang sesuai dengan usia dan kemampuan siswa adalah langkah pertama yang paling penting. Secara khusus pemilihan tari tersebut dapat diartikan secara efektif oleh siswa sebaiknya mempertimbangkan dengan kebutuhan dan kemampuan (Krisnani & Pamungkas, 2022). Pelatih harus mampu mengidentifikasi tingkat kemampuan dan pemahaman siswa untuk memilih koreografi yang akan mendorong maju tanpa membuat siswa merasa kewalahan.

Tari merupakan kegiatan yang sering kali dilakukan di sanggar, penari berkumpul untuk belajar, berlatih, dan mengekspresikan diri melalui gerakan yang

indah dan harmonis. “Sanggar adalah sebuah lembaga pendidikan yang mempunyai tujuan agar peserta didiknya memiliki keterampilan, keahlian, dan pengetahuan yang nantinya hal tersebut berguna sebagai bekal masa depan peserta didik” (Wahyuningtyas dkk., 2023). Sanggar tari berperan melestarikan tarian daerah serta mengembangkan pengetahuan dan kreativitas anggota untuk menciptakan tarian dan mengajarkan tari kepada anggota lain. Manfaat dari kegiatan sanggar tari adalah “memberikan informasi dan pendidikan tentang suatu kebudayaan daerah, khususnya seni budaya tradisi yang berakar pada nilai-nilai karakter budaya bangsa sendiri” (Jazuli & Paranti, 2022). Kegiatan sanggar memberikan pembelajaran dan pengetahuan tentang seni tari yang patut dilestarikan melalui pelatihan di dalam sanggar.

Berdasarkan hasil wawancara kepada ketua Sanggar Padma Gayatri yaitu Puthut Ambarsari Wijaya Kusumaningrum (40 tahun), Guru, Kedungmonggo menyatakan bahwa Sanggar Padma Gayatri merupakan sanggar yang terbentuk dari masyarakat Desa Kesamben yang suka menari dan sering *Ngayah* yang merupakan kegiatan keagamaan yang tidak mengharapkan suatu imbalan tetapi hanya bertujuan untuk persembahkan diri kepada sang kuasa dan pelengkap upacara keagamaan khususnya agama Hindu. Lokasi sanggar tepat di sebelah Pure Sambi Agung Sapto Argo yang dinaungi oleh yayasan Sapto Argo. Sanggar tersebut memiliki tiga kelas, yaitu Kelas A (Paud hingga SD kelas tiga), Kelas B (SD kelas empat hingga enam), dan kelas C (SMP hingga kuliah dan lulusan). Kelas C saat ini menjadi satu-satunya kelas yang diajarkan Tari *Ngilo* dikarenakan siswa didalamnya sesuai dengan umur yang tepat untuk karakter Tari *Ngilo* yang ditarikan oleh remaja, serta kekuatan tubuh setara dengan power dan karakter Tari *Ngilo*.

Metode pelatihan yang diterapkan di sanggar tari bervariasi untuk mencapai hasil yang diinginkan. “Metode merupakan cara-cara yang berbeda untuk mencapai hasil pengajaran yang tidak selaras dibawah kondisi yang berbeda” (Acong & Trisakti, 2023). Pemilihan metode merupakan hal yang penting dalam proses pelatihan tari dengan menyelaraskan dengan yang akan dipelajari. “Metode pembelajaran merupakan suatu hal yang penting untuk dikonsep dan dipersiapkan dengan baik agar dapat meraih tujuan pembelajaran dengan baik” (Muhammad dkk, 2024). Bentuk metode yang dipilih oleh pelatih di Sanggar Padma Gayatri meliputi metode demonstrasi, tutor sebaya, dan pelatihan ruang terbuka. Pada penerapan metode tersebut memiliki istilah khusus yaitu “*Dek, Deg, Ser*” (*Mendek, Ndegeg, Serius*) untuk mempermudah siswa mengingat langkah dan konsistensi yang digunakan saat latihan, melatih daya ingat, postur tubuh, dan tingkat fokus penari.

Tari *Ngilo* merupakan tari yang diciptakan di Sanggar Padma Gayatri oleh koreografer sekaligus ketua yaitu Puthut Ambarsari Wijaya Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedungmonggo. Awal diciptakan Tari *Ngilo* dikarenakan kebutuhan lomba tari dan ditampilkan di banyak event yang diikuti seperti Event Wanita Hindu Darma Indonesia (WHDI), Pentas Uji Materi tahun 2024, Pekan Budaya Tari Kreasi Tradisi di Museum Gubug Wayang Mojokerto, Punarbhava Singhasari Festival Seni Budaya, Kraft, dan Kuliner. Tari ini merepresentasikan budaya lokal Malang dengan tokoh Dewi Proboretno yang merupakan sosok wanita tangguh, pemberani, pemimpin perang, dan memiliki sisi anggun seorang wanita. Koreografer terinspirasi dari tokoh Dewi Proboretno, maka dari itu tarian tersebut dinamakan *Ngilo* yang dalam Bahasa Indonesia yaitu bercermin.

Ngilo berarti bercermin dari seorang wanita yang patut di teladani yaitu Dewi Proboretno. Tari *Ngilo* memiliki karakter yang menggambarkan seorang wanita dengan *inner beauty*, walaupun dari luar terlihat sederhana tetap memancarkan aura cantiknya dan tegas selaras dengan karakter tokoh yang menjadi sumber inspirasi. Tari ini mengadaptasi beberapa gerakan dari Tari Topeng *Grebeg Sabrang* yang dikenal memiliki karakter tegas. "Tari Topeng *Grebeg Sabrang* atau dikenal juga dengan Tari Topeng Malangan merupakan tarian yang menggambarkan prajurit kerajaan Sabrang yang dipimpin oleh Prabu Klono Sewandono" (Hafri dkk., 2024). Selain itu, tari ini menggunakan properti topeng putri berwarna emas polos yang menggambarkan sosok putri yang bersinar serta kris yang melambangkan senjata untuk berperang.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, penelitian ini membahas tentang "Proses Pelatihan Tari *Ngilo* Menggunakan Metode "*Dek, Deg, Ser*" Pada Kelas C di Sanggar Padma Gayatri Desa Kesamben Kabupaten Malang" dengan alasan karena berdasarkan pengamatan awal, siswa kelas C mengalami kesulitan mengingat detail gerak, urutan, dan penghayatan, kemudian pelatih mempraktikkan metode khusus "*Dek, Deg, Ser*" serta adanya keterbatasan peran sanggar sebagai ruang pendidikan reflektif. Penelitian ini penting dilakukan untuk menelaah proses pelatihan Tari *Ngilo* dengan metode khusus "*Dek, Deg, Ser*" memberi ruang bagi siswa untuk memahami gerak, pembentukan sikap dan karakter. Penelitian ini juga dilakukan untuk kebutuhan kajian ilmiah terhadap pelatihan tari tradisi dengan "*Dek, Deg, Ser*" yang belum terdokumentasikan dengan baik.

Bentuk pelatihan tari *Ngilo* di kelas C menerapkan metode demonstrasi, tutor sebaya, dan pelatihan ruang publik yang didalamnya memuat metode dengan istilah khusus. Terdapat penelitian terdahulu yang selinier yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Acong & Trisakti, 2023) dengan judul "Pembelajaran Tari *Sae Kaba* Dengan

Metode Tutor Sebaya di Sanggar Molas Bali Belo Ruteng Nusa Tenggara Timur” Metode tutor sebaya efektif dalam pembelajaran Tari *Sae Kaba*, karena siswa lebih aktif untuk berlatih dan bisa menjadi guru atau pelatih untuk teman-temannya yang belum memahami materi. Keunggulan metode tutor sebaya ialah partisipasi aktif siswa dalam menanyakan materi gerak tari yang belum dipahami kepada teman sebayanya. Hal tersebut menjadi salah satu alasan peneliti menetapkan Sanggar Padma Gayatri sebagai objek penelitian terkait penerapan metodenya.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pelatihan menggunakan metode yang diterapkan oleh pelatih Sanggar Padma Gayatri kepada siswa-siswi sanggar melalui metode yang digunakan. Agar mencapai tujuan tersebut, peneliti langsung ke tempat penelitian dan bertemu dengan narasumber yang bersangkutan untuk mengumpulkan data penelitian, sekaligus melakukan analisis data selama proses latihan pada hari itu. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan proses pelatihan tari *Ngilo* menggunakan metode “*Dek, Deg, Ser*” pada kelas C di sanggar Padma Gayatri Desa Kesamben, Kabupaten Malang. Fokus utama dari penelitian kualitatif deskriptif adalah pada pemahaman mendalam terhadap mendeskripsikan fenomena dan konteks dalam situasi yang diteliti. Penelitian ini menggunakan model etnografi untuk mengungkap dan melihat tingkah laku siswa saat latihan dan mendokumentasikan praktik dari proses latihan menggunakan metode khusus.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah pelatih dan siswa Sanggar Padma Gayatri, yang berperan sebagai individu yang menerapkan strategi pelatihan dan memiliki pengetahuan mendalam mengenai metode serta keaktifan siswa dalam belajar tari *Ngilo*. Siswa dan pelatih bertindak sebagai informan atau subyek penelitian yang memberikan wawasan yang berharga dan perspektif yang unik tentang dinamika pelatihan yang berlangsung. Data yang dikumpulkan berupa ungkapan/pendapat/presepsi mengenai segala hal yang berkaitan dengan metode “*Dek, Deg, Ser*” pelatihan tari *Ngilo* di kelas C. Data primer yang dikumpulkan langsung dari sumber aslinya melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Narasumber yang dituju yaitu Puthut Ambar Sari Wijaya Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedungmonggo sebagai Pelatih dan koreografer Tari *Ngilo* yang mengajar di kelas C Sanggar Padma Gayatri yaitu; Ni Luh Putu Deviani Savitri (14 tahun) Pelajar, Wagir; Maria Joshepine Pelangi Wibisono (13 tahun), Danau; Gratia Estherina Deriska Basuki (15 tahun), Pelajar, Wagir sebagai siswa kelas C, Agnes

Rahayu Muji Astuti (51 tahun), Ibu rumah tangga, Danau dan Rina Susanti (44 tahun), ibu rumah tangga, Wagir sebagai orang tua yang mendampingi selama aktifitas latihan, serta Tri Wahyuningtyas (52 tahun), Dosen, Pakis sebagai pakar tari. Narasumber tersebut sebagai sumber informasi yang memperkuat data yang diperlukan.

Data sekunder dikumpulkan melalui media sosial Sanggar Padma Gayatri seperti instagram yang memuat kegiatan yang telah dilakukan sanggar dan youtube sebagai sumber dokumentasi tari dan kegiatan yang dilakukan sanggar. Pengumpulan data tidak hanya melalui media sosial sanggar tetapi diselaraskan dengan buku, jurnal penelitian, dan artikel yang sesuai dengan tema yang dibahas untuk mencari teori yang dapat diterapkan di penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan tiga langkah yaitu pertama observasi lapangan, kedua melakukan wawancara kepada pengurus dan pelatih tari, dan ketiga melakukan dokumentasi terhadap kegiatan.

Analisi data dilakukan secara terpadu yang dikerjakan selama proses di lapangan. Proses analisis data dilakukan secara runtut dan sistematis, demi menghasilkan penilaian yang lebih informatif serta penyajian data yang informatif, menyeluruh, dan relevan dengan penelitian. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemfokusan, dan pentransformasian data lapangan secara berkelanjutan melalui seleksi dan analisis yang diorientasikan secara kualitatif. Hal kedua yang dilakukan yaitu penyajian data yang runtut dari Pembukaan hingga evaluasi kegiatan. Proses ketiga yaitu penarikan kesimpulan, dalam penelitian kesimpulan diproses dengan cara mereview ulang catatan yang telah dibuat selama proses pengumpulan data, meninjau data lebih lanjut untuk memastikan validitas informasi, serta melakukan diskusi atau bertukar pikiran dengan teman sejawat yang memiliki perspektif berbeda, sehingga dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih mendalam, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sanggar Padma Gayatri terbentuk dari masyarakat Desa Kesamben yang sering *Ngayah*. Kegiatan *Ngayah* dilakukan pada acara keagamaan secara sukarela tetapi hanya bertujuan untuk persembahan diri kepada sang kuasa dan pelengkap upacara keagamaan di agama Hindu. Lokasi sanggar tepat di sebelah Pure Sambi Agung Sapto Argo. Pure dan Sanggar berada di dalam satu yayasan yaitu Yayasan Sapto Argo. Terdapat tiga kelas pembagian di sanggar meliputi kelas A (PAUD - SD

kelas tiga), Kelas B (SD kelas empat – enam), dan kelas C (SMP - SMA dan yang sudah memasuki perguruan tinggi). Penerapan metode pelatihan di Kelas C yang pertama yaitu melaksanakan demonstrasi dengan metode khusus yaitu "*Dek, Deg, Ser*" berarti (*Mendek, Ndegeg, Serius*). Metode ini digunakan pada satu kelas di sanggar yaitu kelas C dengan materi Tari *Ngilo*. Tari *Ngilo* merupakan ciptaan koreografer sekaligus pelatih di kelas C yaitu Puthut Ambar Sari Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedungmonggo. Tari *Ngilo* diajarkan di kelas C karena kesesuaian materi dari kemampuan teknis, pemahaman materi yang lebih rumit dari kelas A dan B, dan usia remaja yang menceritakan tentang Dewi Proboretno.

Metode pelatihan merupakan langkah untuk mentransfer pengetahuan dan ketrampilan kepada siswa yang berlangsung secara sistematis, efektif dan terukur. Pelaksanaan metode pelatihan di Sanggar Padma Gayatri memiliki tahapan meliputi, Metode demonstrasi yang merupakan salah satu metode latihan untuk mengajarkan Tari *Ngilo*, penerapan metode ini terdapat pengembangan dari pelatih dengan menggunakan metode khusus yaitu "*Dek, Deg, Ser*" yang berarti (*Mendek, Ndegeg, Serius*). Berdasarkan wawancara kepada pelatih Kelas C yaitu Puthut Ambar Sari Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedungmonggo menyatakan bahwa:

"Metode demonstrasi merupakan metode mencontohkan gerak secara step by step dengan hitungan, kemudian diikuti oleh siswa, serta didalam proses tersebut terdapat pembenaran dan pendetailan gerak secara berkala hingga pada satu pertemuan diperoleh progres yang signifikan dari hafalan, bentuk tubuh, dan pemahaman di tari tersebut, walaupun tidak langsung satu tarian utuh. Urutan metodenya dilakukan dengan pembukaan, pemanasan dan olah tubuh, praktik gerak dasar Tari *Ngilo*, penerapan latihan dengan metode *Drill*, imitasi, evaluasi dan refleksi saat penutupan".

Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan dari pakar tari yang telah dilaksanakan wawancara dengan Tri Wahyuningtyas (52 tahun), Dosen, Pakis yang berpendapat bahwa:

"Saat metode demonstrasi dilakukan terus menerus dapat melihat tingkat kemampuan siswa, karena mengukur tingkat ketrampilan diperoleh dari demonstrasi".

Integrasi metode "*Dek, Deg, Ser*" pada satu rangkaian latihan tidak berdiri sendiri, melainkan disertai dengan *drill*, imitasi, evaluasi, dan refleksi. Adapun langkah-langkah penerapan metode khusus "*Dek, Deg, Ser*" di Sanggar Padma

Gayatri pada kelas C yaitu diawali dengan pemanasan dan olah tubuh selama 15 menit, kegiatan ini bertujuan sebagai peregangan otot untuk menghindari cedera selama kegiatan latihan dan memperoleh bentuk ketubuhan penari sesuai dengan tarian yang akan diajarkan. “Olah tubuh dihadirkan sebagai cara untuk mengkondisikan tubuh agar mencapai tarap keterlatihan tertentu, yaitu yang dikehendaki oleh ide atau olah tuntunan gaya tari tertentu” (Hidajat, 2019). Kedua pernyataan tersebut membahas pentingnya pemanasan dan olah tubuh dalam latihan tari.

Pada tahap setelah melakukan pemanasan, terdapat penyampaian materi dengan praktik gerak dasar Tari *Ngilo* yang menjadi fondasi dalam membentuk kemampuan kinestetik dan kebutuhan penari. “Mencapai penampilan tari yang optimal diperlukan kedisiplinan dalam setiap gerakan, tidak hanya aturan tertulis tetapi juga kedisiplinan tubuh” (Fihartanti dkk., 2024). Gerak dasar di tari *Ngilo* yang sering digunakan meliputi posisi dari stabilitas (*Mendak*), koordinasi (*Tanjek Joget*), Keseimbangan (*Angkat Tekuk*), hingga kontrol postur (*Bersimpu*). Penari dituntut untuk membangun ketahanan, presisi, dan kepekaan tubuh sejak tahap awal.

Penerapan metode khusus “*Dek, Deg, Ser*” pada Tari *Ngilo* di Kelas C dilakukan dengan pelatih yang mencontohkan terlebih dahulu ragam gerak tari sebanyak satu kali delapan hitungan pada demonstrasi awal, kemudian diikuti oleh siswa dan menambahkan intruksi “*Dek, Deg, Ser*” di beberapa gerakan sesuai kebutuhan. Pandangan tentang metode khusus yang dibuat pelatih ini awalnya dirasa biasa saja, siswa tidak memperhatikan dengan seksama dan belum terasa dengan manfaatnya. Hal ini dinyatakan oleh Gratia Estherina Deriska Basuki (15 tahun), Pelajar, Wagir sebagai siswa kelas C bahwa:

“Dulu awal Bu Puthut mengintruksikan dengan singkatan yang diulang, saya kira itu salah ucap, kemudian saya bertanya dan ternyata memang itu intruksi agar saya mengingat dengan singkat dan tetap fokus pada musik dan gerak. pada saat ini ketika latihan mandiri selalu teringat”.

Metode “*Dek, Deg, Ser*” setelah dianggap suatu yang tida lazim, kini sudah menjadi pembiasaan bagi siswa dalam meningkatkan penekanan gerak, sesuai hasil wawancara dengan pelatih yaitu Puthut Ambar Sari Wijaya Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedung Monggo yang menyatakan bahwa:

“Memang dari awal penyebutan metode ini berbeda, hanya dengan tiga kata serta membenaran gerak. awalnya hanya beberapa siswa yang mengerti, kini

jadi semua ikut memahami, meskipun terdapat perbedaan kecepatan pemahaman, namun melalui pengulangan dan pendampingan hambatan tersebut dapat diminimalisir”.

Penerapan metode khusus “*Dek, Deg, Ser*” memiliki tiga makna dalam sikap menari yaitu 1) *Mendek* dengan sikap kuda-kuda yang melebarkan kedua kaki dengan posisi rendah. Posisi kedua yaitu saat posisi badan merendah dengan menekuk kedua lutut dan menurunkan pusat badan ke bawah, namun tidak jongkok penuh. Posisi kedua kaki membentuk huruf T terbalik dengan kaki kanan didepan kaki kiri yang membuka serong kiri. 2) *Ndegeg* yang berarti mengisyaratkan postur tubuh yang tegak dengan membusungkan dada, bahu rileks tetapi tidak membungkuk, otot perut ditarik untuk menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh. 3) *Serius* yang berarti fokus, ketegasan, konsentrasi tinggi dan pengendalian emosi yang mendalam fokus pada tarian yang dipraktikkan. Ketiga intruksi ini untuk melatih daya ingat, postur tubuh, dan tingkat fokus penari.



Fig 1. Kegiatan Evaluasi dan Refleksi
(Sumber: Sanggar Padma Gayatri Desa Kesamben, 2025)

Pada setiap akhir latihan rutin dilakukan evaluasi dan refleksi yang berfungsi untuk mengkritisi kegiatan siswa selama latihan dan bentuk pemahaman siswa secara keseluruhan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Puthut Ambar Sari Wijaya Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedung Monggo yang menyatakan bahwa:

“Evaluasi dibutuhkan oleh siswa dan pelatih saya sendiri melalui tanggapan dan kritik kegiatan pelatihan secara menyeluruh, untuk memastikan kegiatan latihan berjalan efektif dan membantu pelatih dan penari mencapai perkembangan yang optimal. Refleksi dilakukan setelah tahap evaluasi, setiap siswa yang harus berani mengungkapkan keluhan kesahnya serta yang menjadi peningkatan dalam dirinya di latihan pada hari itu”.

Proses ini divalidasi oleh salah satu siswa kelas C yang mengalami proses latihan hingga tahap akhir evaluasi dan refleksi, kegiatan ini membantu siswa mengolah pengalaman latihan menjadi lebih internal dan memiliki kesadaran tubuh selama proses latihan, sehingga dapat dijadikan perbaikan pada latihan selanjutnya. Inovasi pembelajaran yang dilaksanakan oleh Sanggar Padma Gayatri dilakukan melalui latihan di ruang terbuka dan kegiatan *outbound* tahunan, sebagai aktivitas tambahan untuk meningkatkan kebugaran fisik, ketrampilan sosial, dan kesehatan mental. Kegiatan latihan dan *outbound* pernah dilakukan di tiga lokasi yaitu 1) Wisata Umbulan Dampit Malang di Dusun Umbulrejo Ubalan, Kecamatan Dampit, Kabupaten Malang, 2) Kalimeri Waterpark Bululawang, Kabupaten Malang, dan 3) Kampoeng Nanas Jl. Raya Gunung Kawi, Palaan, Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang. Kegiatan di beberapa tempat tersebut memberikan pengalaman belajar yang variatif dan kontekstual bagi siswa.

Selaras dengan itu pernyataan dari Puthut Ambar Sari Wijaya Kusumaningrum (40 tahun), guru, Kedungmonggo tentang latihan di ruang terbuka mengungkapkan bahwa:

“Kegiatan pelatihan ruang terbuka di Sanggar Padma Gayatri baru dilakukan tiga kali. Kegiatan dibagi menjadi 40% menari 60% *refreshing*. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan koneksi dengan alam yang dapat membantu siswa merasakan langsung unsur alami, dan meningkatkan fokus gerak lebih seimbang, dan waspada dengan medan yang gak rata seperti di sanggar, juga sebagai latihan untuk lebih percaya diri”.

Porsi kegiatan dalam latihan menari memiliki porsi lebih kecil dibandingkan aktivitas *refreshing*, yang menunjukkan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara pelatihan dan rekreasi untuk menjaga motivasi belajar siswa. Teknik pelatihan yang variatif dapat membangkitkan minat dan meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif.

Pembahasan

Sanggar Padma Gayatri merupakan sanggar yang tumbuh dari kebutuhan sepiritual yang terus berjalan hingga menjadi sanggar yang secara umum mengajarkan tari. Proses pelatihan menerapkan metode yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan siswa, metode khusus yaitu "*Dek, Deg, Ser*" berarti (*Mendek, Ndegeg, Serius*) yang dilaksanakan di kelas C. Kegiatan pelatihan dibagi menjadi tiga kelas untuk efektivitas proses latihan. "Pelaksanaan pengelolaan kelas yang baik akan mempermudah guru dalam mengoptimalkan waktu belajar bagi anak" (Sultan dkk., 2023). Pembagian kelas ini menciptakan alur belajar bertahap sehingga siswa dilatih sesuai dengan kemampuan tubuh dan kematangan pengetahuan tari. Proses pelatihan di Sanggar Padma Gayatri di Kelas C memiliki tahapan yaitu pertama, dengan menerapkan metode demonstrasi "*Dek, Deg, Ser*". Metode demonstrasi merupakan salah satu metode latihan yang digunakan pelatih di Sanggar Padma Gayatri untuk mengajarkan Tari *Ngilo*, dengan bertahap didemonstrasikan oleh pelatih. Terdapat ahli yang menyatakan bahwa "Metode demonstrasi yaitu ketika Instruktur menginstruksikan anak-anak membentuk barisan dengan merentangkan tangan kemudian secara bertahap akan dipandu untuk mengikuti gerak tari" (Pastika & Sukerni, 2022). Demonstrasi yang dilakukan berulang memberikan kesempatan kepada pelatih untuk mengobservasi tingkat kemampuan siswa dari prosesnya.

Pelaksanaannya dimulai dari pembukaan kelas, menjelaskan secara singkat mengenai materi yang diajarkan, pemanasan dan oleh tubuh, praktik gerak dasar Tari *Ngilo*, evaluasi, dan refleksi di akhir kegiatan. Runtutan kegiatan tersebut tetap menggunakan metode "*Dek, Deg, Ser*" sebagai intruksi tetap. Penerapan "*Dek, Deg, Ser*" dipilih sebagai strategi pengulangan terarah kepada siswa yang menuntut ketelitian dan waktu bagi tubuh untuk membangun memori secara bertahap. Penerapan metode ini juga sebagai strategi pembelajaran langsung oleh pelatih, sesuai teori yang menyatakan bahwa "strategi pembelajaran langsung ini lebih lazim dengan pengarah guru (*teacher centered instruction*) seperti namanya" (Muslimin dkk., 2024).

"ketika prinsip-prinsip dalam menerapkan strategi pembelajaran langsung yang berpusat pada guru juga diperhatikan, akan meminimalisir kondisi peserta didik yang pasif dalam pembelajaran, tidak dapat mengungkapkan pendapat dan jawaban mereka sendiri" (Dhobith dkk., 2024). Kedua pernyataan teori tersebut menunjukkan bahwa pelatihan tetap efektif apabila pelatih memperhatikan prinsip secara terstruktur.

Struktur metode yang sederhana namun bermakna ini menunjukkan bahwa pelatih menggunakan pendekatan *Mnemonic* untuk mempermudah latihan. “*Mnemonic* adalah strategi meningkatkan memori dengan mengkodekan informasi dengan asosiasi antara informasi baru dan informasi yang dipelajari sebelumnya dalam memori jangka panjang” (Rohmah dkk., 2023). Artinya siswa dapat meningkatkan kemampuan daya ingat dengan kata baru yang diciptakan untuk mengkode suatu gerak pada proses belajar tari. *Mnemonic* pada pelatihan ini menggunakan *Mnemonic Verbal* yaitu kata “*Dek, Deg, Ser*” yang masing-masing katanya diintruksikan pelatih. Metode tersebut lahir dari kepekaan pelatih yang mampu mengkombinasikan metode yang ada dengan metode inofatif “*Dek, Deg, Ser*” (*Mendek, Ndegeg, Serius*). Metode tersebut adalah bentuk local wisdom yang lahir dari konteks budaya (bahasa Jawa), sehingga relevan dan mudah diserap oleh siswa.



Fig 2. Visualiasi penerapan Metode “*Dek, Deg, Ser*” pada proses pelatihan
(Sumber: Sanggar Padma Gayatri Desa Kesamben, 2025)

Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa “penggunaan beragam metode pembelajaran yang dipadukan dengan budaya lokal melalui adaptasi tari berkontribusi dalam menambah kekayaan dan ketertarikan pembelajaran” (Lubis dkk., 2025). Pada penerapannya, metode ini kurang efektif bagi siswa dengan gaya belajar berbasis verbal dan simbolik, siswa lebih mengandalkan praktik langsung sehingga tanpa intruksi verbal yang rinci akan mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan singkatan.

Pada akhir kegiatan dilaksanakan evaluasi dan refleksi untuk mengulas kembali kegiatan latihan yang telah dilakukan. “Evaluasi penting karena dapat memberikan umpan balik (*feedback*) yang sangat bermanfaat, baik kepada guru

maupun kepada siswa” (Sani dkk., 2020). Sedangkan, refleksi adalah proses dimana individu mengkaji ulang dan merenungkan pengalaman atau pembelajaran yang telah mereka alami untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan bermakna”(Sakung dkk., 2024). Evaluasi dan refleksi yang dilakukan memberi umpan balik secara *real-time*, sangat efektif untuk pelatihan berkelanjutan. Hasil evaluasi memberikan dasar bagi guru untuk dapat melakukan perbaikan cara mengajar, mengubah pendekatan, dan memperbaiki strategi mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswanya.

Inovasi pembelajaran pada Sanggar Padma Gayatri yaitu dengan melakukan latihan di ruang terbuka dan melaksanakan *outbound* yang dilaksanakan satu kali tiap tahunnya. Hal ini didukung dengan “mengasah kemampuan siswa di ruang terbuka menciptakan peluang untuk eksplorasi yang lebih luas dan autentik” (Lanjari dkk., 2023). Kegiatan di luar sanggar memberi siswa kesempatan untuk menghadapi tantangan baru, sehingga mengasah keberanian untuk bereksplorasi dan berinteraksi. Peran aktif orang tua pada kegiatan ini, seperti ikut berlatih walaupun tidak sesuai arahan yang menciptakan suasana hangat, sehingga mendorong hubungan yang lebih akrab antar generasi dan dukungan sosial kepada siswa serta menunjukkan pentingnya kolaborasi antara keluarga dan pihak sanggar. “Keterlibatan orang tua dapat meningkatkan motivasi belajar, memberikan dukungan emosional, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif” (Wulandari & Rohmawati, 2025). Lingkungan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa untuk fokus.

SIMPULAN

Proses pelatihan Tari *Ngilo* di Sanggar Padma Gayatri Kelas C berlangsung secara terstruktur dan efektif melalui tahapan pembukaan, pemanasan dan olah tubuh, pemberian materi, demonstrasi, latihan inti, hingga evaluasi dan refleksi. Metode khas “*Dek, Deg, Ser*” terbukti berperan penting dalam meningkatkan disiplin, melalui penerapan *Dek (Mendek)* yang berfokus pada kedisiplinan, kesiapan tubuh, dan konsentrasi awal. *Deg (Ndegeg)* sebagai penekanan pada ketetapan postur, ketegasan gerak, dan kestabilan tenaga penari. *Ser (Serius)* berfungsi sebagai pembiasaan fokus penuh, penghayatan, dan keseriusan siswa dalam latihan. Metode ini terbukti membantu meningkatkan daya ingat gerak, postur tubuh, serta konsentrasi siswa selama latihan. Pelatihan didukung oleh metode demonstrasi, *drill*, imitasi, tutor sebaya, dan inovasi latihan di ruang terbuka yang secara keseluruhan mampu meningkatkan kemampuan teknik, kekuatan, kedisiplinan, serta percaya diri siswa mempelajari Tari *Ngilo*.

Pelatih dapat mempertahankan dan mengembangkan metode “Dek, Deg, Ser” dengan menambahkan latihan ritme dan improvisasi. Siswa juga dapat meningkatkan latihan mandiri dan memanfaatkan tutor sebaya secara konsisten. Sanggar juga perlu mengembangkan modul pelatihan tertulis dan meningkatkan fasilitas pendukung seperti cermin besar. Peneliti selanjutnya dapat membandingkan metode ini dengan metode sanggar lain, sementara hasil penelitian ini dapat dijadikan kontribusi bagi metode penerapan latihan di pendidikan seni dan referensi bagi pelatih tari sanggar maupun pendidikan formal.

DAFTAR PUSTAKA

- Acong, Y. N., & Trisakti. (2023). Pembelajaran Tari *Sae Kaba* dengan Metode Tutor Sebaya Di Sanggar Molas Bali Belo Ruteng Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*, 12(1), 1–13.
- Afilla, M., & Oktariani, D. (2024). *Strategi Pembelajaran Tari untuk Anak di Sanggar Andari Kota Pontianak*. 0341, 281–292.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/IICC>
- Dhobith, A., Ratnasari, D., & Latipah, E. (2024). *Penerapan Strategi Pembelajaran Langsung Interaktif dalam Pengajaran Materi Berbentuk Konsep pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam*. 4(1).
- Fihartanti, S. I., Nursyam, R., Soewardjo, B. K., Tari, S. P., Bahasa, F., Seni, D., & Negeri, U. (2024). *Optimalisasi Proses Pembelajaran Tari Swargaloka School Of Dance*. 5(1), 15–26.
- Hafri, D., Hartono, H., & Cahyono, A. (2024). *Machine Translated by Google Katarsis : Jurnal Pendidikan Seni Silsilah Pewarisan Tari Topeng Grebeg Sabrang di Sanggar Asmorobangun dalam Konteks Pelestarian Identitas* Machine Translated by Google. 13(2), 154–164.
- Hidajat, R. (2019). *Olah Tubuh dan Teknik Pengembangan Gerak Tari* (W. Rahayuningtyas (ed.); 1st ed.). Universitas Negeri Malang.
- Jazuli, M., & Paranti, L. (2022). Manajemen sanggar seni tari di semarang. *Prosiding Widyadharma*, 101–107.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadharma/article/view/2210>
- Krisnani, R. V. R., & Pamungkas, J. (2022). Analisis tahapan pembelajaran seni tari anak usia dini di TK Bakti 6 Kowang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 145–153.
- Kusumardi, A. (2023). Teknik Coaching Untuk Memahami Karakteristik Siswa Dalam Kurikulum Merdeka Belajar. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(1), 11–24. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v6i1.3133>
- Lanjari, R., Purwani, N., Hasan, M., Sari, L., & Widya, D. (2023). *Optimalisasi Peran Sanggar Tari Dalam Mendukung Pemajuan Kebudayaan Serta Pendayagunaan Ruang Terbuka Publik di Kota Semarang*. 4(2), 109–116.
- Lubis, H. Z., Fadillah, A. P., Zahra, A., Juwita, F. S., Alfiyalawati, N., Islam, U., &

- Sumatera, N. (2025). *Analisis Efektivitas Penerapan Metode Pembelajaran Tari di RA Fatipa*.
- Muhammad, F. N. N., Miftahurrahmi, R., & Khilyatussa'adah, K. (2024). Implementasi Metode Drill dalam Pembelajaran Tari di Unit Kegiatan Mahasiswa Bidang Tari Program Studi PGMI. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 100–105. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i2.450>
- Pastika, I. G., & Sukerni, N. M. (2022). Strategi Pembelajaran Tari Bali Pada Anak Usia Dini di Sanggar Taman Giri Adung Denpasar. *Pendidikan Anak Usia Dini*, 7,2. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/PW>
- Rohmah, N., Sari, N., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). *Kajian Neoropsikology : Strategi Mnemonic untuk Meningkatkan Kinerja Memori dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar*. 4, 2805–2818.
- Sakung, N., Fitriana, A., Diawanto, F., Ikhwati, N., & Wahidah. (2024). Penerapan Kegiatan Refleksi untuk Meningkatkan Pemahaman Mahasiswa Terhadap Matakuliah Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13163246>
- Sani, R. A., Arafah, K., Aziz, I., Tanjung, R., & Suswanto, H. (2020). *Evaluasi Proses Belajar dan Penilaian Hasil Belajar* (P. Latifah (ed.); edisi pert). PT REMAJA ROSDAKARYA. www.rosda.co.id
- Sultan, U., Tirtayasa, A., & Seni, S. (2023). *Penerapan Pengelolaan Kelas dalam Proses Pembelajaran Sentra Seni*. 7(1), 8–28.
- Wahyuningtyas, T., Widyawati, I., & Sukma, K. M. (2023). Keberadaan Sanggar Seni Acharya Budayadalam Pengembangan Seni Tari di Kabupaten BlitarThe Existence of Acharya BudayaArt Studio in the Development of Dance Art in Blitar District. *Journal of Language, Literature, Snd Arts*. <https://doi.org/10.17977/um064v3i52023p739-754>
- Wulandari, H., & Rohmawati, A. (2025). *Peran Orangtua dalam Mendukung Program Sekolah*. 06(03), 497–505.