



Pengembangan Keterampilan Psikomotorik melalui Ekstrakurikuler Seni Tari di SDN 1 Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara

Development of Psychomotor Skills through Dance Extracurricular Activities at SDN 1 Somawangi, Mandiraja District, Banjarnegara Regency

Melanny Dwi Hardiyanti ¹; Fajry Sub'haan Syah Sinaga ^{2*};

^{1,2} Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

(Author Corresponding(*) ✉ fajrysinaga@uinsaizu.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan keterampilan psikomotorik peserta didik sekolah dasar melalui kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pengembangan keterampilan psikomotorik melalui ekstrakurikuler seni tari di SDN 1 Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler, pelatih tari, dan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan psikomotorik dilakukan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, peserta didik dilatih berdasarkan tahapan psikomotorik Dave meliputi peniruan, manipulasi, ketepatan, perangkaian, dan naturalisasi. Metode yang digunakan yaitu demonstrasi, *drill*, dan praktik langsung. Kegiatan ekstrakurikuler seni tari mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, ketepatan mengikuti irama, dan rasa percaya diri peserta didik. Dengan demikian, ekstrakurikuler seni tari berperan efektif dalam mengembangkan keterampilan psikomotorik peserta didik sekolah dasar.

Kata Kunci: *keterampilan psikomotorik; ekstrakurikuler; seni tari*



Abstract

This research was motivated by the importance of developing psychomotor skills of elementary school students through dance extracurricular activities. The study aimed to describe the process of developing psychomotor skills through dance extracurricular activities at SDN 1 Somawangi, Mandiraja District, Banjarnegara Regency. This research used a qualitative approach with field research as the research type. Data collection techniques were conducted through observation, interviews, and documentation. The research subjects consisted of the principal, extracurricular supervisors, dance trainers, and students. The results showed that the development of psychomotor skills was carried out through planning, implementation, monitoring, and evaluation stages. In the implementation stage, students were trained based on Dave's psychomotor stages, namely imitation, manipulation, precision, articulation, and naturalization. The methods used were demonstration, drill, and direct practice. Dance extracurricular activities were able to improve movement coordination, balance, flexibility, rhythm accuracy, and students' self-confidence. Therefore, dance extracurricular activities play an effective role in developing elementary school students' psychomotor skills.

Keywords: *psychomotor skills; extracurricular; dance art*

Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup perkembangan afektif dan psikomotorik peserta didik. Keterampilan psikomotorik menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan anak karena berkaitan dengan kemampuan koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan gerakan. Pengembangan keterampilan psikomotorik dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang efektif dalam mengembangkan keterampilan psikomotorik adalah ekstrakurikuler seni tari (A. Putri & Hidayati, 2025).

Ekstrakurikuler seni tari memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan motorik kasar dan motorik halus. Selain itu, seni tari juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, kreativitas, dan kemampuan bekerja sama. kegiatan ekstrakurikuler seni tari mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik dan karakter peserta didik secara holistik (Bahar & Lanjari, 2025). Menurut Fajry Subhaan Syah Sinaga, pendidikan seni dan budaya memiliki peran penting dalam melestarikan budaya lokal sekaligus membentuk karakter peserta didik melalui proses apresiasi dan kreativitas seni. Pendidikan seni tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi media pembentukan identitas budaya dan pengembangan keterampilan peserta didik. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa seni tari memiliki kontribusi besar dalam dunia pendidikan, khususnya pada tingkat sekolah dasar.

Peserta didik membutuhkan latihan yang terstruktur, konsisten, dan berkesinambungan untuk mengembangkan keterampilan psikomotoriknya. Menurut Dave, perkembangan psikomotorik berlangsung melalui lima tahap, yaitu peniruan (*imitation*), manipulasi (*manipulation*), ketepatan (*precision*), perangkaian (*articulation*), dan naturalisasi (*naturalization*) (Dave, 1970). Kelima tahap tersebut menegaskan bahwa

kemampuan motorik tidak terbentuk secara instan, tetapi berkembang secara bertahap melalui praktik dan latihan yang dilakukan secara terus-menerus.

SDN 1 Somawangi merupakan salah satu sekolah dasar yang aktif mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Kegiatan tersebut menjadi ekstrakurikuler favorit peserta didik dan telah memperoleh berbagai prestasi dalam perlombaan seni tari. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pengembangan keterampilan psikomotorik peserta didik melalui ekstrakurikuler seni tari. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa keterampilan psikomotorik memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik sekolah dasar, terutama melalui kegiatan ekstrakurikuler seni tari.

Seni tari tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan bakat dan kreativitas, tetapi juga mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, serta rasa percaya diri peserta didik. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kegiatan seni tari memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik dan karakter anak. Namun, penelitian mengenai proses pengembangan keterampilan psikomotorik berdasarkan tahapan Dave dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari di sekolah dasar masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan proses pengembangan keterampilan psikomotorik melalui ekstrakurikuler seni tari di SDN 1 Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara sehingga dapat menjadi referensi bagi pendidik dan sekolah dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai pengembangan keterampilan psikomotorik melalui ekstrakurikuler seni tari menjadi penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler seni tari serta perkembangan keterampilan psikomotorik peserta didik selama mengikuti kegiatan tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) (Syahrizal & Jailani, 2023). Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam proses pengembangan keterampilan psikomotorik peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler seni tari di SDN 1 Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara. Penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman fenomena secara alami berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SDN 1 Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut aktif melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler seni tari dan memiliki peserta didik yang cukup antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, ekstrakurikuler seni tari di sekolah tersebut juga pernah mengikuti berbagai perlombaan dan kegiatan pentas seni.

Subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler, pelatih seni tari, dan peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Kepala sekolah dipilih sebagai informan untuk memperoleh data mengenai kebijakan sekolah dalam

mendukung kegiatan ekstrakurikuler. Pembina ekstrakurikuler dan pelatih seni tari dipilih untuk memperoleh informasi terkait proses pelaksanaan latihan tari, sedangkan peserta didik dipilih untuk mengetahui pengalaman dan perkembangan keterampilan psikomotorik selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seni tari.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati proses latihan tari, aktivitas peserta didik, metode pembelajaran yang digunakan pelatih, serta perkembangan keterampilan psikomotorik peserta didik selama kegiatan berlangsung. Wawancara dilakukan secara terstruktur dan semi terstruktur kepada kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler, pelatih seni tari, dan peserta didik guna memperoleh data yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan latihan, jadwal latihan, daftar peserta didik, dan dokumen prestasi sekolah dalam bidang seni tari.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang dibantu dengan pedoman observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi. Peneliti berperan secara langsung dalam proses pengumpulan data, analisis data, hingga penarikan kesimpulan penelitian. Dalam proses observasi, peneliti mencatat berbagai aktivitas peserta didik yang berkaitan dengan perkembangan keterampilan psikomotorik berdasarkan tahapan Dave meliputi peniruan, manipulasi, ketepatan, perangkaian, dan naturalisasi (Salsabilla, 2024).

Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif agar data mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh selama penelitian berlangsung (Marwah et al., 2024).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler, pelatih seni tari, dan peserta didik. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya (Nurfajriani et al., 2024).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan psikomotorik melalui ekstrakurikuler seni tari di SDN 1 Somawangi dilaksanakan secara rutin setiap minggu dengan pendampingan guru pembina dan pelatih tari. Kegiatan ekstrakurikuler seni tari bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam bidang seni sekaligus meningkatkan keterampilan psikomotorik (Pekanbaru & Sari, 2025). Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan melestarikan budaya daerah melalui pembelajaran tari tradisional. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, ekstrakurikuler seni tari menjadi salah satu program unggulan sekolah karena mampu meningkatkan prestasi peserta didik dalam berbagai perlombaan. Kepala sekolah menyatakan bahwa ekstrakurikuler seni tari di sekolah ini sangat diminati oleh siswa. Kegiatan ini membantu

siswa mengembangkan keterampilan gerak tari secara bertahap. Selain itu, siswa menjadi lebih percaya diri saat tampil di depan umum. Latihan yang rutin juga menumbuhkan sikap disiplin dalam diri siswa. (Maret, 2026)

Selain itu, pelatih tari menjelaskan bahwa latihan dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan dasar hingga penguasaan tari secara utuh. Pemilihan lokasi dilakukan karena sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler seni tari yang aktif dan berprestasi. Dan dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa tahapan, yaitu penentuan tujuan, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi (Wawancara Maret, 2026). Seluruh tahapan tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam mendukung tercapainya tujuan pembelajaran, yaitu meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa serta membentuk karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, percaya diri, dan kerja sama (Hidayat & Saefudin, 2024). Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Pelatih tidak hanya bertugas mengajarkan gerakan tari, tetapi juga membimbing peserta didik dalam mengembangkan keterampilan motorik, kedisiplinan, dan rasa percaya diri.

Perencanaan dilakukan sebelum kegiatan latihan dimulai. Guru pembina dan pelatih menyusun jadwal latihan, menentukan materi tari, serta menyiapkan sarana dan prasarana. Perencanaan juga dilakukan dengan memilih jenis tari yang sesuai dengan kemampuan peserta didik sekolah dasar. Tari yang dipilih biasanya berupa tari tradisional sederhana dengan gerakan yang mudah dipelajari. Menurut pelatih, gerakan tari yang dipilih sesuai dengan karakteristik dan usia anak sekolah dasar. Pemilihan gerakan tersebut bertujuan agar siswa dapat mengikuti setiap rangkaian gerak dengan lebih mudah. Gerakan yang sederhana juga membantu siswa memahami materi latihan secara bertahap. Dengan demikian, siswa tidak merasa kesulitan selama proses pembelajaran tari berlangsung. (Maret, 2026)

Merujuk pada pernyataan di atas, menunjukan bahwa pelatih memberikan contoh gerakan secara langsung agar peserta didik lebih mudah memahami bentuk gerakan yang diajarkan. Pelatih juga menyusun tahapan latihan secara bertahap sesuai kemampuan peserta didik. Pada tahap awal, peserta didik diperkenalkan dengan gerakan dasar tari dan pola lantai sederhana. Selanjutnya, peserta didik mulai mempelajari gerakan yang lebih kompleks sesuai perkembangan kemampuan mereka. Perencanaan yang baik membantu pelaksanaan kegiatan menjadi lebih terarah dan sistematis. Hal tersebut sejalan dengan teori pengembangan yang menyatakan bahwa perencanaan merupakan langkah penting dalam mencapai tujuan pembelajaran secara efektif. Selain memberikan contoh gerakan, pelatih juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam mengikuti latihan. Motivasi tersebut diberikan melalui pujian, arahan, maupun evaluasi terhadap perkembangan peserta didik. Dengan adanya motivasi dari pelatih, peserta didik menjadi lebih percaya diri dan berani mencoba gerakan yang dianggap sulit. Pelatih juga berperan dalam menentukan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan peserta didik sekolah dasar. Peserta didik pada usia sekolah dasar cenderung lebih mudah memahami pembelajaran yang dilakukan melalui praktik langsung dibandingkan penjelasan teori yang terlalu panjang (Pananrang & Makduani, 2025). Oleh karena itu, metode demonstrasi dan latihan berulang menjadi strategi utama dalam pembelajaran seni tari.

Metode demonstrasi merupakan metode yang paling sering digunakan dalam pembelajaran seni tari. Dalam metode ini, pelatih memperagakan gerakan tari secara

langsung kemudian peserta didik diminta untuk mengamati dan menirukan gerakan tersebut. Metode demonstrasi membantu peserta didik memahami bentuk gerakan dengan lebih jelas karena peserta didik dapat melihat posisi tangan, kaki, kepala, serta arah gerakan secara langsung. Selain itu, metode ini juga memudahkan peserta didik dalam mengingat urutan gerakan tari. Penggunaan metode demonstrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari terbukti mampu membantu peserta didik pada tahap peniruan dan manipulasi. Peserta didik menjadi lebih cepat memahami gerakan dasar sebelum melanjutkan pada gerakan yang lebih kompleks.

Metode *drill* juga digunakan selain metode demonstrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Metode *drill* dilakukan melalui latihan gerakan secara berulang-ulang agar peserta didik terbiasa melakukan gerakan dengan benar. Latihan berulang sangat penting dalam pembelajaran tari karena membantu membentuk ingatan motorik peserta didik. Semakin sering gerakan diulang, maka koordinasi tubuh peserta didik akan semakin baik. Hal ini terlihat dari perkembangan peserta didik yang awalnya masih kaku menjadi lebih luwes dan stabil dalam melakukan gerakan tari. Metode *drill* juga membantu peserta didik meningkatkan ketepatan gerakan sesuai irama musik. Peserta didik belajar menyesuaikan tempo gerak dengan tempo musik sehingga tarian terlihat lebih harmonis.

Salah satu perkembangan yang terlihat dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari adalah meningkatnya koordinasi gerak peserta didik. Pada awal latihan, sebagian peserta didik masih kesulitan mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan kepala secara bersamaan. Namun setelah mengikuti latihan secara rutin, peserta didik mulai mampu melakukan gerakan dengan koordinasi yang lebih baik. Gerakan tangan dan kaki mulai terlihat selaras dengan irama musik, sedangkan ekspresi wajah mulai menyesuaikan karakter tari yang dibawakan. Perkembangan koordinasi gerak tersebut menunjukkan bahwa latihan tari memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan motorik kasar maupun motorik halus peserta didik (Dewi & Oktira, 2025).

Selain meningkatkan keterampilan psikomotorik, kegiatan ekstrakurikuler seni tari juga membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik (Valentineri & Astuti, 2025). Pada awal latihan, beberapa peserta didik terlihat malu dan kurang percaya diri saat diminta tampil di depan teman-temannya. Seiring dengan proses latihan dan pembiasaan tampil, peserta didik mulai menunjukkan keberanian untuk menampilkan gerakan tari di depan orang lain. Peserta didik juga menjadi lebih aktif dalam mengikuti latihan dan tidak ragu bertanya ketika mengalami kesulitan. Keberanian tampil tersebut semakin berkembang ketika peserta didik mengikuti kegiatan pentas seni maupun perlombaan tari. Pengalaman tampil di depan umum membantu peserta didik meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berkomunikasi (Putra et al., 2025).

Tahap selanjutnya yaitu penentuan tujuan, kegiatan ekstrakurikuler seni tari difokuskan pada pengembangan minat dan bakat siswa dalam bidang seni tari sekaligus peningkatan aspek psikomotorik yang mencakup koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelenturan, ketepatan, dan keluwesan (April & Rahmi, 2024). Penetapan tujuan ini menjadi dasar dalam penyusunan program latihan sehingga kegiatan dapat berjalan lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun jadwal latihan secara rutin, menentukan pelatih yang berkompeten, memilih materi tari yang sesuai dengan tingkat

kemampuan siswa, serta menyiapkan sarana dan prasarana pendukung seperti ruang latihan dan musik pengiring. Selain itu, dilakukan pendataan siswa yang memiliki minat di bidang seni tari agar proses pembinaan dapat lebih efektif (Bahar & Lanjari, 2025). Pada tahap ini, pelatih juga menyusun strategi pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi, *drill*, dan praktik langsung yang dinilai sesuai untuk melatih keterampilan motorik siswa sekolah dasar (Parengkuan & Gorontalo, 2025).

Tahap pelaksanaan, proses pembelajaran tari dilakukan secara bertahap dan berulang. Pelatih terlebih dahulu mengenalkan gerakan dasar tari seperti mendhak, ngungkel, nyekiting, pancak gulu, dan kambeng sebagai fondasi sebelum siswa mempelajari rangkaian gerak inti. Metode demonstrasi digunakan agar siswa dapat mengamati gerakan secara langsung dan memiliki gambaran yang jelas, sedangkan metode *drill* digunakan untuk melatih pengulangan gerakan sehingga terbentuk keterampilan motorik yang lebih stabil. Dalam pelaksanaannya, perkembangan keterampilan psikomotorik siswa dapat diamati berdasarkan tahapan taksonomi Dave, yaitu peniruan, manipulasi, ketepatan, perangkaian, dan naturalisasi.

Proses pelaksanaan pembelajaran tersebut, perkembangan keterampilan psikomotorik siswa tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh intensitas latihan, kemampuan individu, serta bimbingan yang diberikan oleh pelatih. Setiap siswa memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda dalam menguasai gerakan tari, mulai dari kemampuan meniru gerakan dasar hingga mampu melakukan rangkaian gerak secara lebih mandiri dan terkoordinasi (Budiman & Sudirman, 2025). Proses ini menunjukkan bahwa pembelajaran tari tidak hanya menekankan pada hasil akhir, tetapi juga pada proses latihan yang berkelanjutan. Selain itu, dalam kegiatan ekstrakurikuler seni tari, siswa dituntut untuk mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasar secara bersamaan, seperti koordinasi antara gerakan tangan, kaki, kepala, serta ekspresi wajah yang harus disesuaikan dengan irama musik. Hal ini menyebabkan proses penguasaan gerakan membutuhkan latihan yang berulang agar terbentuk kebiasaan motorik yang stabil (Wulandari, 2017). Seiring dengan berjalannya waktu, siswa mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengikuti instruksi, mengingat urutan gerakan, serta menyesuaikan gerakan dengan tempo musik yang digunakan.

Kegiatan seni tari dapat menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan psikomotorik peserta didik karena proses pembelajaran tari melibatkan eksplorasi gerak, pengaturan tempo, penggunaan ruang, serta interaksi antarpeserta. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Lucky Pesona Sari dan Ricky Warman Putra yang menyatakan bahwa tahap eksplorasi dilakukan dengan mengembangkan gerak dasar menjadi bentuk yang lebih ekspresif, yang tidak hanya mencakup gerak tubuh, tetapi juga dinamika ruang, tempo, dan interaksi antarpeserta. Dengan demikian, pembelajaran tari mampu melatih koordinasi gerak, ketepatan, serta keterampilan motorik peserta didik (Sari & Putra, 2025).

Perkembangan tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan psikomotorik dari yang sederhana menuju yang lebih kompleks (Zaldie & Hanif, 2025). Pada awalnya siswa hanya mampu menirukan gerakan secara terbatas, kemudian berkembang menjadi kemampuan melakukan gerakan dengan arahan, hingga akhirnya mampu menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu kesatuan tari. Namun demikian, tidak semua siswa mencapai tingkat kemampuan yang sama, sehingga diperlukan pengamatan yang lebih terstruktur untuk melihat perkembangan secara lebih jelas.

Pengembangan keterampilan psikomotorik peserta didik dapat dilakukan melalui pembelajaran seni tari yang menekankan pengalaman praktik secara langsung. Hal ini sejalan dengan penelitian Selviana Wati dan Lesa Paranti yang menunjukkan bahwa pembelajaran Tari Bahalarat dilaksanakan melalui tahap pengenalan, latihan gerak dasar, hingga pementasan secara utuh. Pada tahap latihan, peserta didik mempraktikkan berbagai gerak tari dengan metode demonstrasi dan latihan berulang sehingga mampu menyesuaikan ritme, tempo, serta dinamika gerak dengan iringan musik. Melalui kegiatan tersebut, kemampuan koordinasi gerak, ketepatan, keseimbangan, dan keterampilan motorik peserta didik dapat berkembang secara bertahap (Wati & Paranti, 2025). Oleh karena itu, untuk menggambarkan perkembangan keterampilan psikomotorik siswa secara lebih sistematis dan terukur, digunakan tahapan taksonomi Dave yang terdiri atas lima tingkat, yaitu peniruan (*imitation*), manipulasi (*manipulation*), ketepatan (*precision*), perangkaian (*articulation*), dan naturalisasi (*naturalization*) (Dave, 1970). Tahapan ini digunakan sebagai acuan untuk menganalisis sejauh mana perkembangan kemampuan siswa dalam pembelajaran seni tari, mulai dari tahap dasar hingga kemampuan yang lebih kompleks dan otomatis.

Proses berikutnya adalah tahap peniruan, peserta didik mulai mengamati dan menirukan gerakan yang dicontohkan oleh pelatih. Pada tahap ini, Pada tahap peniruan, peserta didik mengamati gerakan yang dicontohkan oleh pelatih kemudian mencoba menirukannya secara sederhana. Gerakan yang dipelajari meliputi langkah kaki, gerakan tangan, posisi kepala, dan ekspresi wajah. Pada tahap ini, peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan tubuh dengan irama musik. Namun, melalui latihan berulang dan bimbingan dari pelatih, peserta didik mulai memahami pola gerakan dasar. Pelatih menggunakan metode demonstrasi agar peserta didik dapat melihat gerakan secara langsung. Selain itu, pelatih juga memberikan koreksi terhadap gerakan peserta didik agar gerakan yang dilakukan menjadi lebih tepat.



Gambar1. Peserta didik menirukan gerakan dasar tari pada tahap *imitasi*
(Dok. Melanny, 2026)

Tahap manipulasi merupakan tahapan yang menunjukkan siswa mulai mampu melakukan gerakan dengan bantuan arahan sederhana dan mulai memahami urutan gerakan. Meskipun masih terdapat kesalahan kecil, siswa sudah menunjukkan peningkatan dalam hal respons terhadap instruksi dan kemampuan mengikuti irama musik. peserta didik mulai dapat melakukan gerakan secara mandiri berdasarkan pengalaman latihan sebelumnya. Peserta didik mulai memahami hubungan antara gerakan dengan irama musik.

Mereka juga mulai mampu memperbaiki kesalahan gerakan secara mandiri meskipun masih memerlukan arahan dari pelatih. Latihan dilakukan secara berulang menggunakan metode *drill* agar peserta didik terbiasa dengan rangkaian gerakan yang dipelajari. Metode ini membantu meningkatkan koordinasi gerak dan kekuatan otot peserta didik.



Gambar 2. Melakukan gerakan mandiri sesuai irama musik pada tahap *manipulasi*
(Dok. Melanny, 2026)

Tahapan berikutnya adalah ketepatan, siswa menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam hal koordinasi, keluwesan, serta kesesuaian gerak dengan irama musik. Gerakan yang dilakukan sudah lebih terkontrol, tidak kaku, dan mampu mengikuti tempo dengan lebih stabil. Pada tahap ini, siswa juga mulai mampu memperbaiki kesalahan gerakan secara mandiri setelah mendapatkan arahan dari pelatih, sehingga kualitas gerak menjadi lebih baik dan konsisten. Hal ini terlihat pada Gambar 3, di mana peserta didik sudah mampu melakukan gerakan dengan lebih tepat sesuai irama musik dan menunjukkan koordinasi tubuh yang lebih baik dibandingkan tahap sebelumnya.



Gambar 3. Latihan ketepatan gerak dengan koordinasi yang lebih baik dan sesuai irama musik
(Dok. Melanny, 2026).

Tahap perangkaian, kemampuan siswa dalam menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu rangkaian tari masih dalam tahap berkembang. Siswa sudah mulai mampu mengingat urutan gerakan, namun dalam pelaksanaannya masih memerlukan arahan dari pelatih untuk menjaga kesinambungan antar gerak. Selain itu, aspek penghayatan atau

ekspresi dalam menari belum sepenuhnya muncul secara optimal, sehingga gerakan masih lebih berfokus pada ketepatan urutan daripada makna atau ekspresi tari.

Terakhir adalah tahap naturalisasi, siswa belum sepenuhnya mencapai kemampuan melakukan gerakan secara spontan dan otomatis tanpa banyak kesalahan. Gerakan tari yang ditampilkan masih membutuhkan konsentrasi dan arahan, sehingga belum terlihat benar-benar alami. Meskipun demikian, beberapa siswa sudah mulai menunjukkan keluwesan gerak yang lebih baik dibandingkan tahap sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa tahap naturalisasi masih dalam proses perkembangan seiring dengan latihan yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan kegiatan ekstrakurikuler seni tari memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan psikomotorik siswa. Latihan yang dilakukan secara rutin dan berulang terbukti mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, ketepatan irama, serta keluwesan gerakan siswa (Kartini et al., 2024). Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif pada aspek afektif siswa. Siswa menjadi lebih percaya diri, lebih berani tampil di depan umum, serta mampu bekerja sama dalam kelompok saat menampilkan tarian. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran seni tari tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

Peserta didik menunjukkan perkembangan yang cukup baik dalam mengikuti pembelajaran tari. Pada pertemuan awal, sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan dasar tari karena belum terbiasa mengoordinasikan gerakan tubuh dengan irama musik. Namun, setelah beberapa kali latihan, peserta didik mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengingat urutan gerakan dan mengikuti tempo musik. Peserta didik juga terlihat lebih aktif dan antusias selama kegiatan latihan berlangsung pada saat latihan kelompok, peserta didik mulai mampu menyesuaikan posisi dan gerakan dengan anggota kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kerja sama dan koordinasi antarpeserta didik. Selain itu, perkembangan ekspresi wajah peserta didik juga mulai terlihat lebih baik dibandingkan pada awal latihan. Peserta didik mulai mampu menampilkan ekspresi sesuai karakter tari yang dibawakan.

Hasil pemantauan dan evaluasi yang dilakukan oleh pelatih menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten dari waktu ke waktu. Evaluasi berdasarkan aspek ketepatan gerak, koordinasi, ritme, dan ekspresi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami perkembangan yang baik. Hal ini membuktikan bahwa metode pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler tari cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa sekolah dasar.

Kesimpulan

Ekstrakurikuler tari SDN 1 di Somawangi telah dilakukan secara bertahap dan sistematis, dapat disimpulkan bahwa proses tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan psikomotorik peserta didik. Kegiatan yang dimulai dari tahap dasar hingga tahap lanjutan menunjukkan adanya perkembangan kemampuan gerak yang semakin baik dari waktu ke waktu.

Tahap awal, peserta didik masih berada pada tahap peniruan (*imitation*), yaitu tahap di mana siswa mengamati gerakan yang dicontohkan oleh pelatih atau guru kemudian menirukannya secara sederhana. Pada tahap ini, sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan tubuh, seperti gerakan tangan, kaki, kepala, serta ekspresi wajah yang belum selaras dengan irama dan pola gerak tari yang diajarkan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan psikomotorik awal masih perlu banyak latihan dan bimbingan.

Seiring dengan berjalannya proses pembelajaran, terjadi perkembangan menuju tahap manipulasi hingga ketepatan (P3). Pada tahap ini, peserta didik mulai mampu mengulang gerakan dengan lebih terstruktur, meskipun masih memerlukan arahan. Koordinasi tubuh juga semakin membaik, terlihat dari meningkatnya kemampuan dalam menggabungkan beberapa ragam gerak menjadi satu rangkaian sederhana. Selain itu, peserta didik mulai menunjukkan pemahaman terhadap urutan gerak dan mampu menyesuaikan diri dengan tempo musik yang digunakan.

Tahap akhir pembelajaran, terlihat adanya peningkatan yang lebih stabil di mana peserta didik mulai mampu melakukan rangkaian gerak tari secara lebih utuh sesuai dengan sinopsis yang telah ditentukan. Meskipun masih terdapat beberapa kekurangan dalam hal keluwesan dan konsistensi gerak, secara umum peserta didik telah menunjukkan perkembangan yang positif dalam aspek psikomotorik, khususnya pada ketepatan dan koordinasi gerak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tari yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan disertai dengan contoh yang jelas mampu membantu peserta didik dalam meningkatkan keterampilan psikomotoriknya. Proses ini tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga melatih konsentrasi, ketelitian, serta kemampuan mengikuti instruksi secara bertahap hingga menghasilkan performa tari yang lebih baik.

Referensi

- April, N., & Rahmi, D. (2024). Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari dalam Meningkatkan Minat Peserta Didik di SMK Negeri 1 Kuok. *Realisasi: Ilmu Pendidikan, Seni Rupa dan Desain*. 1(2), 49-59.
- Bahar, N. K., & Lanjari, R. (2025). Manajemen Pembelajaran Seni Tari di Sanggar Tari Kalyana Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(3), 1799–1812. <https://doi.org/10.38035/jim.v4i3.1130>.
- Dave, R. (1970). *Psychomotor domain*. Berlin: International Conference of Educational Testing.
- Dewi, J. K., & Oktira, Y. S. . (2025). The Learning Activity of Dance Art in the Development of Motor Skills in Students of SDN 11 Rejang Lebong. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(2), 618–625. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i2.482>
- El Zaldie, Z., & Hanif, M. M. (2025). Peranan Psikologi Pendidikan dalam Mendorong Pertumbuhan dan Perkembangan Holistik Peserta Didik Melalui Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 536-545
- Hidayat, M. B., & Saefudin, A. (2024). Peran Guru Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Aspek

- Psikomotorik Siswa Kelas Rendah Melalui Pembelajaran IPA dengan Metode Eksplorasi Poster Rangka Tubuh Manusia. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 291-298.
- Kartini, S., Sari, I., & Nasution, P. (2024). UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN PRESTASI SISWA DALAM CABANG OLAHRAGA SENAM MELALUI METODE DEMONSTRASI DI SMA SWASTA TANAH JAWA. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat* 4(2), 145–159.
- Lestari, Silvi., Heryanto, A., & Dhony, N A A (2025). TARI ZAPIN RODAT PALEMBANG SEBAGAI PENGUATAN NILAI KARAKTER SISWA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 55 PALEMBANG. *Jurnal JPKS*. 10(2), 225–238.
- Marwah, M., Halik, A., & Musyarif, M. (2024). Implementasi Strategi Contextual Teaching And Learning (CTL) Dalam Pembentukan Kedisiplinan Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Journal on Education*, 7(1), 3202–3212. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6922>
- Pananrang, A. D., & Makduani, R. (2025). *Memahami karakteristik anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat (JITU)*, 15(1), 1–5.
- Parengkuan, M. (2025). Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sport Massage Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner* 2(3), 741–745.
- Sari, S. F., & Ritawati, T. (2025). PEMBINAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SENI TARI (RENTAK BULIAN) DI SMK MUHAMMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU. *Edusola: Journal Education, Sociology and Law*, 1(2), 77–79.
- Sa'ida. (2017). Mewujudkan Pencapaian Standar Nasional Pendidikan Melalui Pelatihan SPMI Sekolah Model di Kota Balikpapan Pada Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Pendidikan LPMP Kalimantan Timur*, 19(Edition Khusus), 57-68.
- Isna, Rahmi., Sadrina., & Malahayati. (2023). Analysis of Students' Psychomotoric Abilities on Productive Material at SMKN 2 Banda Aceh. *Jurnal Pendidikan Teknik dan Vokasional*, 6 (1), 13–18.
- Permatasari, K. I., Khorinimah, S. M., & Prasetyo, A. E. W. A. (2023). Penerapan Seni Tari Pada Mata Pelajaran SBDP di Sekolah Dasar Program Studi Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Tari, Teather, Dan Wayang*, 6(57-65).
- Putra, A. L., Hardiansyah, D., Nugroho, D. T., & Ramadhan, G. D. (2025). Pengaruh Aktivitas Ekstrakurikuler Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di Yayasan Pendidikan Harapan Bangsa Kuala, Kabupaten Langkat. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 2(2), 1111-1121.
- Putri, A., & Hidayati, I. (2025). *Pengelolaan pelaksanaan ekstrakurikuler seni tari di ra darul ikhlas lubuk pakam*. 8, 4679–4691.
- Putri, H. J., & Murhayati, S. (2022). Metode Pengumpulan Data Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(01), 1-6.
- Rahmawati, A., Halimah, N., Karmawan, K., & Setiawan, A. A. (2024). Optimalisasi teknik wawancara dalam penelitian field research melalui pelatihan berbasis participatory action research pada mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. *Jurnal Abdimas*

Prakasa Dakara, 4(2), 135–142.

- Salsabila, AS., Budiman, A., & Sudirman, A. (2025). PEMBELAJARAN TARI KIPAS PAKARENA DALAM EKSTRAKURIKULER TARI. *JOGED: Jurnal Seni Tari*. 24(2), 186–200.
- Salsabilla, N. N., & Indrayuda, I. (2024). Dampak Pelatihan Tari terhadap Rasa Percaya diri Siswa di SMAN 4 Pariaman. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(2), 198-208.
- Saputro, E., Hendriani, D., & Faradi, A. A. (2025). *Inspirasi Sejarah, Seni, dan Budaya*. Publisher: Akademia Pustaka.
- Sari, L. P., & Putra, R. W. (2025). The Nelangsa Dance Work as Social Criticism of the Fade of the Traditional Ngerewang Mutual Aid Values in the Merangin Community. *Jurnal Sendratasik*, 14(4), 305-321.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Valentineri, N. A., & Astuti, F. (2025). Menanamkan Karakter Percaya Diri Siswa Melalui Pengembangan Diri dalam Seni Tari di MTs Siulak Gedang. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, 15828–15839.
- Vera Nurfajriani, W., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., Afgani, W., Negeri, U. I., Fatah, R., & Abstract, P. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833.
- Wahyuni, Sri., Khoiri, Nur (2023). Learning Transformation: Optimizing Student Potential Through Inclusive and Meaningful Differentiated Learning. *Jurnal Pendidikan MIPA*. 24(2), 453–466.
- Wati, S., & Paranti, L. (2025). Bahalarat Dance Learning as an Effort to Preserve Dayak Culture at State Senior High School 3 Pangkalan Bun. *Jurnal Sendratasik*, 14(4), 342-363.
- Wulandari, R. T. (2017). Pembelajaran Olah Gerak dan Tari Sebagai Sarana Ekspresi dan Apresiasi Seni Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan*, 27(1), 1–18.