

**PROSES PELATIHAN TARI MELALUI PERAGAAN GERAK SECARA
BERTAHAP DI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4**

BANJARMASIN

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Naila Kinanti Nur'elni Afanin

NIM 2210124220026

**JURUSAN PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

2026

**PROSES PELATIHAN TARI MELALUI PERAGAAN GERAK SECARA
BERTAHAP DI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan**

OLEH :

**NAILA KINANTI NUR'ELNI AFANIN
NIM. 2210124220026**

**JURUSAN PENDIDIKAN SENI PERTUNJUKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIK AN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PROSES PELATIHAN TARI MELALUI PERAGAAN GERAK SECARA
BERTAHAP DI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4
BANJARMASIN**

Oleh :

Naila Kinanti Nur'elni Afanin

2210124220026

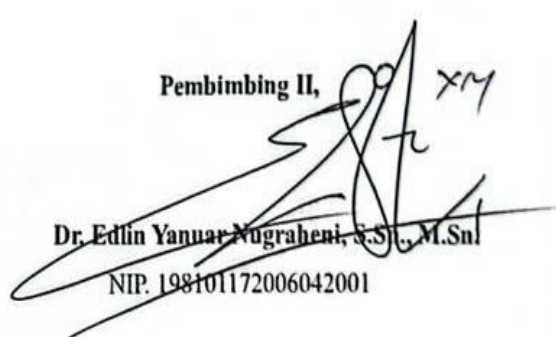
Disetujui untuk Ujian Sidang Skripsi

Pembimbing I,


Sulaiman, S.Sn., M.A.

NIP. 197509162024211001

Pembimbing II,


Dr. Edlin Yanuar Nugraheni, S.Sn., M.Sn.

NIP. 198101172006042001

Mengetahui:

Ketua Jurusan



Pendidikan Seni Pertunjukan FKIP ULM

Dr. Muhammad Budi Zakia Sani, S.Pd., M.Pd.

NIP: 1991111420119031017

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Naila Kinanti Nur'elni Afanin
NIM : 2210124220026
Judul Skripsi : PROSES PELATIHAN TARI MELALUI PERAGAAN
GERAK SECARA BERTAHAP DI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4 BANJARMASIN

Dosen Penguji

Putri Yunita Permata Kumala Sari, M.Pd

NIP. 199006142025062002

Sulisno, S.Sn., M.A.

NIP. 197509162024211001

Dr. Edlin Yanuar Nugrahaeni, S.Sn., M.Sn

NIP. 198101172006042001

Mengetahui:

Ketua Jurusan

Pendidikan Seni Pertunjukan FKIP ULM



Dr. Muhammad Budi Zakia Sani, S.Pd., M.Pd.

NIP: 1991111420119031017

PERNYATAAN KEBENARAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Naila Kinanti Nur'elni Afanin
NIM : 2210124220026
Jurusan : Pendidikan Seni Pertunjukan
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya sendiri dan bukan merupakan karya plagiat dari pihak manapun. Semua referensi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini telah disebutkan dengan jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terkait keaslian penulis ini, saya bersedia menerima sanksi yang berlaku. Penulisan Karya Ilmiah Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat.

Banjarmasin, Juli 2026

Naila Kinanti Nur'elni Afanin
NIM. 2210124220026

ABSTRAK

Naila Kinanti Nur'elni Afanin. 2026. *Proses Pelatihan Tari Melalui Peragaan Gerak Secara Bertahap di Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Banjarmasin*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing I: Sulisno, S.Sn., M.A. Pembimbing II: Dr. Edlin Yanuar Nugraheni, S.Sn., M.Sn.

Kata Kunci: Proses Pelatihan Tari, Peragaan Gerak Secara Bertahap, Ekstrakurikuler Tari.

Penelitian ini berjudul “Proses Pelatihan Tari Melalui Peragaan Gerak Secara Bertahap di Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Banjarmasin.” Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan proses pelatihan tari melalui peragaan gerak secara bertahap serta mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan menari siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi guru pembina ekstrakurikuler tari dan siswa peserta kegiatan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan tari dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemanasan, peragaan materi gerak, peragaan gerak oleh pelatih, latihan terbimbing, serta peregangan, evaluasi, dan penutup. Keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh faktor internal berupa minat, motivasi, dan kemampuan siswa, serta faktor eksternal berupa peran pelatih, sarana prasarana, dan pelaksanaan latihan.

Dengan demikian, proses pelatihan tari melalui peragaan gerak secara bertahap di kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Banjarmasin berjalan baik dan efektif dalam membantu siswa menguasai gerakan tari secara sistematis serta meningkatkan kemampuan menari siswa.

ABSTRACT

Naila Kinanti Nur'elni Afanin. 2026. *The Dance Training Process Through Gradual Movement Explanation in the Extracurricular Program at SMP Negeri 4 Banjarmasin*. Undergraduate Thesis, Performing Arts Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. First Advisor: Sulisno, S.Sn., M.A. Second Advisor: Dr. Edlin Yanuar Nugraheni, S.Sn., M.Sn.

Keywords: Dance Training Process, Gradual Movement Explanation, Dance Extracurricular.

This study is titled “The Dance Training Process via Gradual Movement Demonstration in the Extracurricular Program at SMP Negeri 4 Banjarmasin.” The objective of the research is to describe the dance training process—specifically the use of gradual movement demonstrations—and to identify the factors influencing the improvement of students' dancing abilities.

The study employs a qualitative descriptive approach, utilizing data collection techniques such as observation, interviews, and documentation. The research subjects include the dance extracurricular instructor and the participating students. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results indicate that the dance training is carried out in several stages: warm-up, presentation of movement material, demonstration of movements by the instructor, guided practice, and finally, stretching, evaluation, and closing. The success of the training is influenced by internal factors—such as student interest, motivation, and ability—and external factors, including the role of the instructor, facilities and infrastructure, and the conduct of the training sessions.

Thus the dance training process utilizing gradual movement demonstrations within the extracurricular program at SMP Negeri 4 Banjarmasin operates effectively, helping students master dance movements systematically and enhancing their dancing skills.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena, ‘Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya’.”

(QS. Al Baqarah: 286)

“Setiap orang mempunyai rute hidupnya masing masing, kamu tidak tertinggal oleh siapapun dan kamu tidak mendahului siapapun”

(Ginanti Rahmadini)

“It’s not always easy, but that’s life, be strong because there better days ahead”

(Mark Lee)

”Long story short, i survived”

(Taylor Swift)

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT, karya ini penulis persembahkan sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih yang paling utama penulis persembahkan kepada cinta pertama penulis, ayah Eltomy dan ibunda tersayang Nanik Suparni terima kasih telah menjadi kekuatan dan sumber inspirasi terbesar bagi penulis. Tanpa pengorbanan, kesabaran dan doa-doa di setiap sujud kalian dan semangat yang tiada henti, penulis tidak akan sampai pada titik ini. Sebagai bentuk kecil dari rasa terimakasih kepala ayah dan ibu tercinta. Skripsi ini penulis dedikasikan sepenuhnya untuk kalian berdua sebagai bukti cinta dan rasa hormat penulis.

Kepada kembaran sekaligus kaka tercinta penulis yaitu Najwa Kinanti Nur’elni Afanin terimakasih telah memberikan dukungan moral maupun materi, menjadi pendengar yang baik ketika penulis sedang merasa lelah, selalu merangkul perjalanan kehidupan penulis, serta memberikan doa tulus yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, untuk adik-adik penulis Haya Tsabita Nur’elni Salima dan Muhammad El’ Ihsan Al Fatih kalian yang mengajari penulis banyak hal tentang arti menerima dan menyanyangi, terimakasih adik-adik tersayang sudah menjadi pelengkap di kehidupan penulis.

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahuwata'ala, dan shalawat salam kepada Nabi Muhammad Sallallahualaihi Wassallam, atas berkah dan ridho-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah *“Pelatihan Tari Melalui Peragaan Gerak Secara Bertahap di Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Banjarmasin”* sebagai syarat untuk menyelesaikan Strata-1 Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan.

Pada penyusunan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat dilalui berkat adanya bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang mendalam sebagai wujud penghargaan kepada :

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Muhammad Budi Zakia Sani, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
4. Sulisno S.Sn selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam membimbing dan mengarahkan penulis pada penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Edlin Yanuar Nugrahaeni, M.Sn. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberi arahan, bimbingan, serta saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan bimbingan, ilmu dan pengetahuan selama perkuliahan.

7. Bapa Heru Haryanto, S.Pd., yang telah menjadi informan dan memudahkan penulis dalam penelitian ini.
8. Peserta didik SMP Negeri 4 Banjarmasin yang mengikuti ekstrakurikuler tari kreasi zapin pesona remaja yang turut serta membantu dalam memberikan informasi, dukungan, serta arahan terkait penyelesaian skripsi penulis.
9. Seluruh teman-teman Pendidikan Seni Pertunjukan angkatan 2022 dan grup berteman padus yang telah kebersamai penulis semasa perkuliahan dan selalu memberikan dukungan kepada penulis.
10. Sahabat seperjuangan penulis saudari Shintia Mundawangi terimakasih telah menjadi pendengar yang baik, selalu kebersamai penulis selama proses perkuliahan. Walaupun masa depan membawa kita ke tempat yang berjauhan, penulis berharap komunikasi dan kehangatan kita tidak akan pernah pudar. Terima kasih untuk tetap saling mendukung satu sama lain selama berjuang di masa perkuliahan dan menjadi bagian paling berharga dalam perjalanan penulis.
11. Terakhir, terima kasih kepada perempuan manis, kuat dan mandiri yaitu saya sendiri, Naila Kinanti Nur'elni Afanin. Terima kasih atas perjalanan panjang yang dilalui sampai sejauh ini, banyak proses yang dilalui, banyak air mata yang sudah dihapus pakai tangan sendiri, banyak lelah dan keluh kesah yang dipendam sendiri, banyak hal yang sudah di jalani, dihadapi dan diselesaikan sendiri. Sampai detik ini, kuat karena diri sendiri yang mengusahakan semua hal agar terlihat baik-baik saja. Bangga untuk setiap langkah kecilku, meskipun mudah menangis tapi tidak mencoba untuk menyerah. Selamat merayakan kecemasan-kecemasan di tangga berikutnya, selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya, selamat berperang dengan pertanyaan 'kapan' yang tidak ada ujungnya, selamat menjalani fase dimana *you not found anyone people can help your life*, selamat berjuang sendirian. Tidak ada yang lebih indah dari menyaksikan proses dan pertumbuhan diri sendiri, *thank you for this journey, i'm so proud of you Naila*.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna baik pada teknis penulisan maupun materi, untuk itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri dan untuk banyak pihak.

Banjarmasin, Juli 2026

Penulis,
Naila Kinanti Nur'elni Afanin

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEBENARAN PENULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
Kata Pengantar	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Seni Tari.....	7
2.2 Pelatihan Tari	10
2.3 Peragaan gerak secara bertahap	14
2.4 Kegiatan Ekstrakurikuler	17
2.5 Gerak	18
2.6 Penelitian Relevan	21
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Pendekatan Penelitian	23
3.2 Lokasi Penelitian.....	24
3.3 Sumber Data	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5 Teknik Analisa Data	28
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Hasil Penelitian	30
4.1.1 Profil Sekolah SMP Negeri 4 Banjarmasin.....	30
4.1.2 Proses Pelatihan Tari Melalui Peragaan Gerak Secara Bertahap di Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Banjarmasin.....	33

4.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Pelatihan Tari Melalui Peragaan Gerak Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Siswa Yang Semakin Meningkat di Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Banjarmasin.....	65
4.2 Pembahasan	78
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 SMP Negeri 4 Banjarmasin.....	30
Gambar 4.2 Aula latihan ekstrakurikuler tari.....	35
Gambar 4.3 Pemanasan lari.....	37
Gambar 4.4 Pemanasan kepala.....	38
Gambar 4.5 Pemanasan kepala.....	38
Gambar 4.6 Pemanasan tangan.....	38
Gambar 4.7 Pemanasan tangan	39
Gambar 4.8 Pemanasan kaki.....	39
Gambar 4.9 Pemanasan kaki dan tangan.....	39
Gambar 4.10 Pelatih menyampaikan cerita.....	40
Gambar 4.11 Pelatih memperagakan gerak awal pembuka.....	42
Gambar 4.12 Pelatih memperagakan gerak awal pembuka	42
Gambar 4.13 Pelatih memperagakan gerak tangan di pinggang.....	43
Gambar 4.14 Pelatih memperagakan gerak tangan di pinggang.....	43
Gambar 4.15 Pelatih memperagakan gerak petik.....	44
Gambar 4.16 Pelatih memperagakan gerak petik.....	44
Gambar 4.17 Pelatih memperagakan gerak lenggang	45
Gambar 4.18 Pelatih memperagakan gerak lenggang.....	45
Gambar 4.19 Pelatih memperagakan gerak <i>ukel</i> atas.....	46
Gambar 4.20 Pelatih memperagakan gerak <i>ukel</i> atas.....	46
Gambar 4.21 Pelatih memperagakan gerak <i>ukel</i> bawah.....	47
Gambar 4.22 Pelatih memperagakan gerak <i>ukel</i> bawah.....	47
Gambar 4.23 Pelatih memperagakan gerak tahtul.....	48
Gambar 4.24 Pelatih memperagakan gerak tahtul.....	48
Gambar 4.25 Pelatih memperagakan gerak lenggang.....	49
Gambar 4.26 Pelatih memperagakan gerak lenggang.....	49
Gambar 4.27 Pelatih memperagakan gerak kompak berputar.....	50
Gambar 4.28 Pelatih memperagakan gerak kompak berputar.....	50
Gambar 4.29 Pelatih memperagakan gerak lenggang.....	51

Gambar 4.30 Pelatih memperagakan gerak lenggang.....	51
Gambar 4.31 Pelatih memperagakan gerak zig-zig.....	52
Gambar 4.32 Pelatih memperagakan gerak zig-zag.....	52
Gambar 4.33 Pelatih memperagakan gerak melambai.....	53
Gambar 4.34 Awal berkumpul.....	54
Gambar 4.35 Awal berkumpul.....	54
Gambar 4.36 Gerak tangan di pinggang.....	55
Gambar 4.37 Gerak tangan di pinggang.....	55
Gambar 4.38 Gerak petik.....	56
Gambar 4.39 Gerak petik.....	56
Gambar 4.40 Gerak lenggang.....	57
Gambar 4.41 Gerak lenggang.....	57
Gambar 4.42 Gerak <i>ukel</i> atas.....	58
Gambar 4.43 Gerak <i>ukel</i> atas.....	58
Gambar 4.44 Gerak <i>ukel</i> bawah.....	59
Gambar 4.45 Gerak <i>ukel</i> bawah.....	59
Gambar 4.46 Gerak tahtul.....	60
Gambar 4.47 Gerak tahtul.....	60
Gambar 4.48 Gerak lenggang.....	61
Gambar 4.49 Gerak lenggang.....	61
Gambar 4.50 Gerak kompak berputar.....	62
Gambar 4.51 Gerak kompak berputar.....	62
Gambar 4.52 Gerak lenggang.....	63
Gambar 4.53 Gerak lenggang.....	63
Gambar 4.54 Gerak zig zag.....	64
Gambar 4.55 Gerak melambai.....	64
Gambar 4.56 Gerak peregangan, evaluasi dan penutup.....	66
Gambar 4.58 Bapak Heru Haryanto, S.Pd Pembina sekaligus pelatih.....	111
Gambar 4.59 Speaker yang digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tari zapin pesona remaja.....	33
Tabel 4.2 Indikator.....	66
Tabel 4.3 Perkembangan kemampuan siswa tiap pertemuan.....	67