

Mengoptimisasi Kegiatan Pengembangan Diri Tari di SMAN 1 Matur

Femyla Maharani Walfis
Universitas Negeri Padang

Yuliasma
Universitas Negeri Padang

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Padang, Indonesia

Korespondensi penulis: maharaniwalfis@gmail.com

Abstract. *This study aims to know and describe how to Optimize Dance Self-Development Activities at SMAN 1 Matur. The type of research used is qualitative research with descriptive methods. This research instrument is the researcher himself and is assisted by supporting instruments in the form of stationery and cameras. The data in this study used primary data and secondary data. Data collection techniques are carried out by means of literature studies, observations, interviews and documentation. The steps of analyzing data are identifying data, clarifying data, describing data, analyzing data and inferring data. The results showed that efforts that can optimize self-development activities at SMAN 1 Matur are by increasing the schedule of activities, readiness of limbs, selection of material, using learning methods, correcting student movements in each meeting and evaluation. The optimization efforts carried out make dance self-development activities interesting so that students are encouraged and enthusiastic to take part in dance self-development activities. The efforts made are very suitable to be applied to dance self-development at SMAN 1 Matur because after researchers apply these efforts, students who take part in dance self-development activities get good performances and overall students are able to perform salsa dance well and beautifully.*

Keywords: *Optimize, self-development, dance.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana Mengoptimisasi Kegiatan Pengembangan Diri Tari di SMAN 1 Matur. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri dan dibantu dengan instrumen pendukung berupa alat tulis dan kamera. Data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara studi pustaka, observasi, wawancara dan dokumentasi. Langkah-langkah menganalisis data adalah mengidentifikasi data, mengklarifikasi data, mendeskripsikan data, menganalisis data dan menyimpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya yang bisa mengoptimisasi kegiatan pengembangan diri di SMAN 1 Matur adalah dengan menambah jadwal kegiatan, kesiapan anggota tubuh, pemilihan materi, menggunakan metode pembelajaran, mengoreksi gerakan siswa di setiap pertemuan dan evaluasi. Upaya optimalisasi yang dilakukan membuat aktifitas kegiatan pengembangan diri tari menjadi menarik sehingga siswa terpacu dan antusias untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri tari. Upaya yang dilakukan sangat cocok untuk diterapkan pada pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur karena setelah peneliti menerapkan upaya tersebut, siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri tari memperoleh penampilan yang bagus dan secara keseluruhan siswa mampu menampilkan tari salsa dengan baik dan indah.

Kata kunci: mengoptimisasi, pengembangan diri, tari

LATAR BELAKANG

Istilah pengembangan diri di sekolah mulai dipopulerkan oleh pemerintah sejak tahun 2003. Pengembangan diri merupakan bentuk perwujudan dari aktualisasi diri, yaitu untuk mewujudkan dirinya yang terbaik sejalan dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Secara konseptual, dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006 rumusan pengembangan diri sebagai berikut:

“Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga pendidik.”

Berdasarkan rumusan diatas diketahui bahwa pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Dengan sendirinya kegiatan pengembangan diri jelas berbeda dengan kegiatan belajar mengajar mata pelajaran wajib. Umumnya kegiatan belajar mengajar setiap mata pelajaran dilaksanakan dengan lebih mengutamakan kegiatan tatap muka dikelas, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan berdasarkan kurikulum dibawah tanggung jawab guru yang memiliki potensi di bidangnya. Sedangkan kegiatan pengembangan diri lebih diluar jam regular, melalui berbagai kegiatan di luar jam belajar. Kegiatan-kegiatan pengembangan dirilah wadah yang tepat bagi siswa/siswi untuk dapat mengembangkan setiap potensi yang mereka miliki. (Nurbayani, 2017: 21)

SMAN 1 Matur merupakan sekolah yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendapatkan program kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran, khususnya dibidang seni tari. Penambahan waktu pelajaran seni tari di luar kelas (pengembangan diri) bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, dan minat setiap siswa. Pembelajaran seni tari pada saat pengembangan diri diduga memiliki dampak yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran seni tari di dalam kelas. Pada saat pembelajaran di dalam kelas berlangsung, biasanya guru lebih dominan bertindak memberi pelajaran secara teori, sedangkan dalam pengembangan diri ini lebih mengutamakan keaktifan dan minat siswa. Hal ini juga dikarenakan waktu belajar seni tari pada pengembangan diri cukup panjang dibandingkan belajar di kelas. Pengembangan diri sebagai pengetahuan serta melakukan keterampilan siswa melalui kegiatan pengembangan diri. (Ningsih, 2017, 63)

Beberapa bentuk kegiatan pengembangan diri yang ada di SMAN 1 Matur pada saat ini yaitu dibidang olahraga, pramuka, seni tari tradisional dan pengembangan diri dibidang seni tari modern yaitu “Tari Salsa”.

Tari salsa merupakan salah satu tari mancanegara yang tentunya dapat dijadikan sebagai materi pembelajaran di sekolah, yaitu pada saat pengembangan diri tari. Sebagai tari mancanegara yang cukup dikenal banyak pihak, pembelajara tari salsa pada dasarnya akan memotivasi minat dan ketertarikan siswa untuk menekuni pelajaran seni tari di sekolah.

Sejak tahun 2018/2019, pengembangan diri tari telah dilaksanakan di SMAN 1 Matur, tetapi lama-kelamaan minat siswa semakin berkurang sehingga pada tahun 2020 saat terjadinya COVID-19 kegiatan ini tidak dilaksanakan lagi. Diasumsikan bahwa jadwal kegiatan pengembangan diri tari tidak teratur, kemudian tidak adanya guru atau pelatih yang membimbing kegiatan pengembangan diri tari, dan metode pembelajaran yang kurang tepat, sehingga membuat siswa kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri tari. Selain kendala tersebut, kendala yang lainnya adalah siswa lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri lain yaitu OSIS dan Pramuka. Sarana dan prasarana yang kurang memadai juga menjadi salah satu faktor penghambat kegiatan pengembangan diri seni tari.

Melihat dari masalah-masalah yang muncul di dalam kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur, penulis berkeinginan untuk melaksanakan kembali kegiatan pengembangan diri tari dengan persetujuan guru seni budaya dan kepala sekolah SMAN 1 Matur yang kegiatannya akan dilakukan secara terstruktur dan terencana.

KAJIAN TEORITIS

Optimalisasi

Optimalisasi menurut Poerdwadarminta (Gunawan, 2014) adalah hasil yang dicapai sesuai dengan keinginan, jadi optimalisasi merupakan pencapaian hasil sesuai harapan secara efektif dan efisien. Winardi (Gunawan, 2014) optimalisasi adalah ukuran yang menyebabkan tercapainya tujuan jika dipandang dari sudut usaha.

Pengembangan Diri

Pengembangan diri merupakan bentuk perwujudan dari aktualisasi diri, yaitu proses untuk mewujudkan dirinya yang terbaik sejalan dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya

Minat

Menurut Hilgard dalam Slameto (2013:57) minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang diperhatikan secara terus menerus yang disertai dengan rasa senang.

Seni Tari

Tari adalah ritmis, baik sebagai atau seluruhnya dari anggota badan yang terdiri dari pola individual atau kelompok serta ekspresi atau sesuai ide tertentu (Sedyawati, 1986:73). Soedarsono (1977:17-18) tari adalah ekspresi jiwa manusia yang disampaikan melalui gerak-gerak yang ritmis dan indah.

Materi Tari

Materi penelitian ini menggunakan materi Tari Salsa, Salsa merupakan tarian berpasangan yang berkaitan dengan musik salsa yang diciptakan oleh para imigran dari Spanyol yang berlabuh ke Kuba. Kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur terdiri dari persiapan, proses dan evaluasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Deskriptif karena penelitian ini bertujuan menggambarkan atau menguraikan suatu keadaan sebagaimana adanya (Sugiyono, 2007). Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri dan dibantu dengan instrumen pendukung berupa alat tulis dan kamera. Data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara studi pustaka, observasi, wawancara dan dokumentasi. Langkah-langkah menganalisis data adalah mengidentifikasi data, mengklarifikasi data, mendeskripsikan data, menganalisis data dan menyimpulkan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Kegiatan Pengembangan Diri Seni Tari di SMAN 1 Matur

1. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama dengan bahan materi yaitu tari salsa, penulis sekaligus pelatih mengambil absen pengembangan diri tari salsa kemudian menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu siswa mampu menarikan tari salsa dengan baik dan benar. Dengan melibatkan sebanyak 11 orang siswa dari kelas X dan XII IPA dan IPS, pelatih menggunakan metode demonstrasi yaitu dengan cara memperagakan macam-macam bentuk gerak tari salsa. Kemudian pelatih mempraktikkan gerak pertama dihadapan siswa yaitu gerak salsa depan kiri kanan, kemudian gerak kedua gerak salsa belakang kiri kanan, gerak ketiga gerak salsa serong depan kiri kanan, dan gerak keempat gerak salsa serong belakang kiri kanan.

Setelah pelatih memberikan contoh gerak beberapa kali kepada siswa, kemudian siswa diminta untuk mempraktekkannya dengan cara mengikuti gerakan yang diberikan pelatih dan siswa melakukannya berulang-ulang kali sampai siswa tersebut benar-benar menguasai gerak salsa depan kiri kanan, gerak salsa belakang kiri kanan, gerak salsa serong depan kiri kanan, gerak salsa serong belakang kiri kanan dengan baik.

Dengan menggunakan metode demonstrasi dan latihan, pelatih sangat berharap sekali bahwa materi tari salsa yang diberikan dapat berguna bagi mereka untuk kedepannya. Pada sisi lain juga terlihat bahwa siswa sangat termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti dan belajar tari salsa ini. Hal ini disebabkan karena ada usaha sekolah untuk membina dan mengembangkan bakat serta potensi siswa sesuai dengan pilihannya dalam program mengoptimalkan kegiatan pengembangan diri yang selama ini tidak berjalan dengan lancar.

Pada jam terakhir pelatih menginstruksikan siswa untuk latihan secara bersama dan mengulangi gerakan gerak salsa depan kiri kanan, gerak salsa belakang kiri kanan, gerak salsa serong depan kiri kanan, gerak salsa serong belakang kiri kanan. Dalam melihat hasil pengamatan peneliti, proses latihan yang dilakukan pada pertemuan pertama sudah berlangsung dengan baik dan lancar. Dilihat dari semangatnya siswa yang begitu besar dalam mengikuti gerakan yang diberikan oleh pelatih membuat guru senang dan bahagia. Kemudian siswa juga meminta pelatih untuk mengulangi gerak salsa depan kiri kanan, gerak salsa belakang kiri kanan, gerak salsa serong depan kiri kanan, gerak salsa serong belakang kiri kanan itu kembali, agar siswa yang memperhatikan dengan seksama dapat melakukan dan mampu mempraktekkannya dengan baik dan benar.

2. Pertemuan Kedua

Sewaktu pelatih memberikan contoh gerak tersebut di lapangan sekolah, seluruh siswa juga mengikuti dari belakang, setelah pelatih memberikan contoh gerakan beberapa kali kepada siswa, pelatih membiarkan siswa untuk melakukan gerakan tersebut secara bersama-sama tanpa ada bimbingan dari guru pelatih.

Langkah selanjutnya pelatih memperhatikan dan mengevaluasi para siswa secara bergiliran apakah gerak tari salsa tersebut sudah betul dilakukan dengan baik dan benar. Setelah gerakan ini dilakukan bersama-sama oleh siswa, pelatih menyuruh siswa untuk melakukan latihan secara bersama di lapangan sekolah. Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan pilihan pengembangan diri pada pertemuan kedua lumayan menemukan perbedaan dari pertemuan pertama. Siswa lebih berkembang, lincah, dan tidak kaku. Metode yang digunakan adalah metode demonstrasi dan latihan.

3. Pertemuan ketiga

Setelah mengambil absen pengembangan diri, pelatih meminta pertanggung jawaban tiap-tiap kelompok untuk maju mempraktekkan materi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Namun, sebelumnya masing-masing diberikan kesempatan 5 menit untuk berlatih.

Praktek dimulai dari kelompok Najwa Asy-Syifa yang terdiri dari 5 orang siswa yaitu: Najwa Asy-Syifa, Fitri Rahmadhani, Tri Indah Lestari, Sastabila Agustin Wulandari, dan Zakia Anum. Latihan ini dilakukan dengan pengawasan pelatih dan apabila ada kesalahan atau keraguan, pelatih membantu untuk membetulkan siswa yang ragu.

Kelompok kedua yaitu kelompok dari Marsya Sry Viola yang terdiri dari 6 orang siswa yaitu: Marsya Sry Viola, Iradahul Husna, Zhoya Sheriana, Valencia Puti Denaiko, Dela Puspita Sari, dan Jaja. Setelah semua kelompok tampil, ditemukan beberapa kendala yaitu masih banyak siswa yang ragu pada gerakan dasar tari salsa yaitu sinkron antara tangan dan kaki. Pada kelompok satu terdapat 3 orang yang mengalami kesulitan pada saat akan memulai gerakan tari salsa. Pada kelompok 2 terdapat 2 orang yang masih ragu-ragu ketika menarikan tari salsa.

Pada akhir pertemuan, pelatih menyampaikan beberapa kesalahan dan kekurangan masing-masing kelompok kemudian memberi tugas untuk pertemuan selanjutnya agar memperbaiki dimana letak kekurangan dan kesalahan masing-masing kelompok.

4. Pertemuan keempat

Berdasarkan pengamatan peneliti, kegiatan pelatihan tari salsa dalam kegiatan pengembangan diri yang dilakukan pada pertemuan pertama sampai pertemuan keempat, tidak jauh berbeda. Metode dan media yang digunakan oleh pelatih masih sama dengan minggu ketiga. Kelompok satu sudah semakin kompak menampilkan gerakan tari salsa dan kelompok dua sudah sangat banyak ada kemajuan dalam penampilan tari salsa. Sebelum pertemuan keempat berakhir, pelatih mengoreksi beberapa gerakan tari salsa yang masih sedikit kaku pada kelompok satu dan dua. Diharapkan pada pertemuan selanjutnya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama dan lebih meningkat lagi kekompakannya.

5. Pertemuan kelima

Berdasarkan pengamatan peneliti, kegiatan pelatihan tari salsa dalam beberapa hari pada saat pengembangan diri dan latihan mandiri di luar jam pengembangan diri, pada pertemuan keenam setiap kelompok yang tampil saat latihan tidak lagi diarahkan oleh pelatih seperti pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pelatih hanya melihat dan menilai kekurangan setiap kelompok. Sebelum itu, masing-masing kelompok diberi waktu 5 menit untuk berlatih dengan kelompoknya dan melancarkan gerakan dan tempo agar tetap konsisten dalam bergerak. Setelah 2 kelompok tampil, hasil belajar yang dicapai dalam pertemuan ini yaitu secara keseluruhan setiap kelompok sudah mampu menarikan tari salsa. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi, pelatih meminta setiap kelompok agar berlatih lagi di rumah. Khusus kepada siswa anggota kelompok satu lebih giat lagi berlatih dan saling membantu anggota kelompok yang masih ragu dan yang belum tepat teknik gerakan tari salsanya.

6. Pertemuan keenam

Pada pertemuan keenam semua siswa yang mengikuti latihan tari salsa hanya mengulang gerakan yang dari awal hingga gerakan akhir penutup, yang mana siswa bisa melakukan dan memperlancarkan gerakan tari salsa yang sudah diajarkan oleh pelatih, hingga siswa mampu melakukan gerakan tari salsa tanpa ada panduan serta bimbingan dari pelatih. Diakhir pertemuan keenam ini biasanya pelatih meminta siswanya untuk mengulangi gerakan dari pertama sampai gerakan yang keenam belas dengan menggunakan iringan musik tari salsa.

7. Pertemuan ketujuh

Pada pertemuan ketujuh ini, semua kelompok sudah lumayan kompak dan gerakan tari salsa sudah mulai dikuasai oleh seluruh siswa. Siswa sudah mulai tidak canggung dalam bergerak, dan sudah mengingat semua gerakan tari salsa. Mereka menikmati setiap gerakan dan sangat senang ketika menampilkan tari salsa.

Pengoptimalisasi kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur

1. Latihan pendahuluan (Pemanasan)

Pemanasan adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan tubuh atau fisik siswa dalam menghadapi aktifitas berikutnya yang lebih berat. Pelatih mengarahkan gerakan pemanasan dasar kepada siswa seperti gerakan memutar kepala, memutar bahu, memutar lengan, memutar pinggang, mengangkat kaki, memutar kaki, dan melompat. Tujuannya adalah untuk meregangkan dan melenturkan otot pada tubuh siswa.

2. Gerakan olah tubuh dengan memasukan materi tari salsa dengan tujuan untuk memperlancar dan mengingat gerakan tari salsa

Pelatih memasukan materi tari salsa sebagai salah satu persiapan tubuh siswa. Selain bertujuan untuk memperlancar dan mengingat gerakan terhadap siswa, tari salsa juga bermanfaat meningkatkan kebugaran fisik dan kelenturan tubuh siswa. Menurut Thorndike bahwa ulangan merupakan hak yang pertama dalam belajar. Makin sering suatu pelajaran diulang makin mantaplah bahan pelajaran tersebut dalam diri siswa.

3. Melakukan gerakan tari salsa dengan menggunakan musik agar lebih bersemangat

Penggunaan musik bertujuan supaya gerakan lebih terkoordinasi antara gerak anggota badan, seperti tangan, kaki, dan kepala dengan ketepatan tempo dan nadanya.

4. Pemilihan Materi

Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam pemilihan materi pembelajaran. Prinsip-prinsip pemilihan materi pembelajaran meliputi:

a. Prinsip relevansi, artinya keterkaitan

Pelatih memilih materi tari salsa dengan alasan tari salsa memiliki keterkaitan dengan berkembangnya pengaruh budaya barat atau yang dikenal dengan istilah “Westernisasi”.

Kondisi seperti ini sesuai sebagaimana yang dikatakan oleh Koentjaningrat bahwa “Proses sosial yang timbul bila suatu kelompok manusia dengan suatu budaya bertemu dengan unsur-unsur budaya asing sedemikian rupa, sehingga unsur-unsur dari kebudayaan itu lambat laun diterima dan diolah ke dalam masyarakat sendiri.”

Alasan kedua, siswa SMAN 1 Matur biasanya hanya menampilkan tari tradisional seperti tari Pasambahan dan tari Piring. Jadi, tari salsa merupakan pengalaman baru bagi siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur.

b. Prinsip konsistensi, artinya tidak berubah-ubah.

Keterampilan dasar yang harus dipelajari dan dikuasai oleh siswa harus sesuai dengan apa yang telah guru atau pelatih siapkan. Materi pembelajaran yang diberikan tidak bisa sembarang diubah karena bisa menyebabkan materi pembelajaran menjadi ambigu, sehingga sulit diserap siswa dari pada membuatnya menjadi lebih mudah.

Konsistensi tidak hanya dalam pemilihan materi saja, tapi konsistensi dalam gerakan yang diajarkan juga penting. Sama halnya dengan materi tari salsa, siswa diharapkan berlatih dengan konsisten dan rutin untuk meningkatkan kemampuannya.

c. Prinsip kecukupan

Materi yang diajarkan hendaknya cukup memadai dalam membantu siswa menguasai materi yang diajarkan. Materi tidak boleh terlalu sedikit, dan tidak boleh terlalu banyak. Jika terlalu sedikit akan kurang membantu mencapai hasil yang diinginkan dan jika terlalu banyak akan membuang-buang waktu dan tenaga yang tidak perlu untuk mempelajarinya.

d. Penggunaan metode pembelajaran

Tujuan penggunaan metode pembelajaran adalah untuk lebih memudahkan proses dan hasil belajar siswa sehingga apa yang direncanakan bisa diraih dengan sebaik dan semudah mungkin oleh siswa.

Metode pembelajaran yang pelatih gunakan adalah metode demonstrasi, metode penugasan, dan metode kerja kelompok. Pelatih mencontohkan gerakan tari salsa kepada siswa kemudian siswa menirukan gerakan tersebut, setelah itu disetiap pertemuan pelatih memberikan tugas kepada siswa untuk belajar gerakan tari salsa secara mandiri dirumah atau diluar jam pengembangan diri tari. Pelatih juga membagi siswa menjadi 2 kelompok agar siswa bisa bekerja sama dalam melaksanakan tugas dan berusaha menampilkan tari salsa dengan baik.

Kelebihan dari metode demonstrasi yang pelatih gunakan adalah lebih mengarahkan proses belajar siswa pada materi yang sedang dipelajari. Kemudian, kelebihan dari metode penugasan adalah melatih siswa untuk bertanggung jawab dan selalu memanfaatkan waktu luang mereka. Terakhir, kelebihan dari metode kerja kelompok adalah meningkatkan kerja sama siswa dan dapat berpikir kritis dalam memecahkan masalah serta dapat bertukar pikiran dalam mengemukakan solusi dari permasalahan tersebut.

e. Mengoreksi gerakan siswa

Sebagai bentuk tanggung jawab disetiap pertemuan pelatih selalu mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh siswa. Tujuan mengoreksi gerakan siswa untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan dan diharapkan menjadi suatu motivasi untuk melakukan gerakan dengan baik dan indah.

f. Hasil/Evaluasi

Setelah melakukan proses latihan pengembangan diri selama 7 kali pertemuan dengan siswa, maka secara umum dapat penulis gambarkan hasil penilaian 2 kelompok.

Untuk penilaian ini penulis bagi menjadi tiga aspek, yaitu: wiraga, wirasa, wirama.

Pembahasan

Selain bertujuan untuk meningkatkan minat dan ketertarikan siswa terhadap pengembangan diri tari, ada beberapa upaya yang harus dilakukan guru atau pelatih agar kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur berjalan dengan optimal. Menambah jadwal kegiatan pengembangan diri tari merupakan langkah awal untuk latihan yang terstruktur. Jadwal latihan yang semula hanya 1x seminggu menjadi 2x seminggu dengan tujuan meningkatkan kemampuan gerak siswa baik dari segi fisik, teknik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa dalam memperoleh penampilan yang maksimal. Kemudian, siswa melakukan kesiapan anggota tubuh dengan melakukan pemanasan, tujuannya adalah untuk meregangkan dan melenturkan otot pada tubuh siswa. Untuk gerakan olah tubuh pelatih memasukan materi tari salsa agar siswa juga bisa mengingat dan memperlancar gerakan. Untuk menambah semangat siswa saat melakukan pemanasan olah tubuh siswa menarikan tari salsa di iringi dengan musik agar lebih bersemangat. Materi tari salsa di dasarkan pada prinsip-prinsip pemilihan materi pembelajaran, yaitu prinsip relevansi yang artinya, pelatih memilih materi tari salsa dengan alasan tari salsa memiliki keterkaitan dengan berkembangnya pengaruh budaya barat atau yang dikenal dengan istilah “Westernisasi”. Prinsip konsistensi, konsistensi tidak hanya dalam pemilihan materi saja, tapi konsistensi dalam gerakan yang diajarkan juga penting. Sama halnya dengan materi tari salsa, siswa diharapkan berlatih dengan konsisten dan rutin untuk meningkatkan kemampuannya. Terakhir, prinsip kecukupan. Materi tidak boleh terlalu sedikit, dan tidak boleh terlalu banyak. Jika terlalu sedikit akan kurang membantu mencapai hasil yang di inginkan dan jika terlalu banyak akan membuang-buang waktu dan tenaga yang tidak perlu untuk mempelajarinya.

Kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi, metode penugasan, dan metode kerja kelompok. Selama 7 kali pertemuan siswa dilatih dan dibimbing menarikan tari salsa. Setiap siswa dituntut untuk mampu menarikan tari salsa. Siswa berlatih dengan kelompoknya masing-masing dengan bantuan dan arahan dari pelatih di setiap pertemuannya. Selain pada saat kegiatan pengembangan diri tari, siswa juga latihan secara mandiri dengan kelompoknya tanpa bimbingan dari pelatih, yang dilakukan diluar jam pengembangan diri tari. Latihan mandiri dilakukan guna lebih membangun rasa kekompakan dan kerja sama antar kelompok. Sesama anggota kelompok bisa saling membantu dan saling berbagi apabila mengalami kesulitan dalam menarikan tari salsa.

Untuk mengetahui kemampuan siswa, pelatih selalu mengkoreksi gerakan yang dilakukan siswa dengan tujuan untuk memotivasi siswa agar melakukan gerakan dengan baik dan indah.

Beberapa upaya yang dilakukan pada kegiatan pengembangan diri tari, memberikan hasil yang memuaskan. Tercapainya tujuan mengoptimalkan kegiatan pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur tidak lepas dari bagaimana pelatih merancang proses latihan dan memilih materi dan metode yang sesuai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa upaya yang bisa mengoptimalisasi kegiatan pengembangan diri di SMAN 1 Matur adalah dengan menambah jadwal kegiatan, kesiapan anggota tubuh, pemilihan materi, menggunakan metode pembelajaran, mengoreksi gerakan siswa di setiap pertemuan dan evaluasi. Upaya optimalisasi yang dilakukan membuat aktifitas kegiatan pengembangan diri tari menjadi menarik sehingga siswa terpacu dan antusias untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri tari. Upaya yang dilakukan sangat cocok untuk diterapkan pada pengembangan diri tari di SMAN 1 Matur karena setelah peneliti menerapkan upaya tersebut, siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri tari memperoleh penampilan yang bagus dan secara keseluruhan siswa mampu menampilkan tari salsa dengan baik dan indah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti deskripsikan diatas, maka beberapa saran dari peneliti yaitu: Kepala sekolah seharusnya memberikan motivasi serta dukungan pada kegiatan pengembangan diri seni tari guna menunjukkan sekolah dan menganjurkan guru bidang studi seni budaya mengadakan program kegiatan pengembangan diri tari di sekolah khususnya seni tari agar siswa dapat mengembangkan bakatnya. Guru seni budaya seharusnya meminta guru pelatih dari luar apabila guru tersebut tidak bisa untuk melatih siswa, untuk mengajar dalam bidang seni tari supaya terlaksananya program kegiatan pengembangan diri seni tari tidak hanya mengandalkan mahasiswa PLK karena disekolah banyak yang berminat dalam seni tari. Siswa harus lebih semangat dan menanamkan sikap percaya diri dalam menari. Bagi pelatih harus membangkitkan kembali minat siswa dalam kegiatan pengembangan diri tari, memberikan metode yang menarik dan bervariasi. Diharapkan sekali kepada pihak sekolah sebagai pengelola dan penanggung jawan proses belajar mengajar agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana sekolah khususnya bidang kesenian.

DAFTAR REFERENSI

- Gunawan, T., Suprodjo, S. W., & Muta'ali, L. (2014). Optimalisasi penggunaan lahan untuk agroforestri di Daerah Aliran Sungai Cimanuk Propinsi Jawa Barat. *J. Teknosains*, 4(1), 1-10.
- Ningsih, G., Iriani, Z., & Yuliasma, Y. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Kegiatan Persepsi Siswa Terhadap Pengembangan Diri Seni Tari di SMP N 2 Padang Panjang. *Jurnal Sendratasik*, 6(1), 62-67.
- Nurbayani, S., Yuliasma, Y., & Asriati, A. (2017). Menumbuhkan Kreativitas Anak Tunarungu dalam Kegiatan Pengembangan Diri Seni Tari di SLB Negeri 2 Padang. *Jurnal Sendratasik*, 6(1), 18-27.
- Sedyawati, Edi. (1986). *Pengetahuan Elementer Tari Dan Beberapa Masalah Tari*. Jakarta: Direktorat Kesenian, Proyek Pengembangan Kesenian Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soedarsono, (1977). *Pengantar Pengetahuan Tari*. Jakarta. Lagaligo.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.