



**PENGUNAAN METODE *HYPNOTEACHING* DALAM PEMBELAJARAN TARI
SIGEH PENGUTEN PADA EKSTRAKURIKULER
DI SD NEGERI 1 PRINGSEWU BARAT**

M.Amrulloh¹, I.W.Mustika², I.Bulan³

**Program Studi Pendidikan Seni Tari, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung**

ABSTRACT

Research on the use of hypnoteaching methods in learning Sigeh Penguten dance in extracurricular activities at SD Negeri 1 Pringsewu Barat aims to observe the steps and results of using hypnoteaching methods in learning Sigeh Penguten dance. This research is based on respondent conditioning theory and uses descriptive field research methods through a qualitative approach. Sources of data obtained from primary and secondary data sources conducted by observation, interviews and documentation then performed data analysis by data reduction, data presentation and data verification. The results showed the use of hypnoteaching method in learning Sigeh Penguten dance carried out four steps in its implementation which were arranged in emotional hours, namely calm sessions, serious sessions, independent sessions and relaxed sessions and were said to be successful. This can be proven from 4 students getting excellent categories, 5 students getting good categories, and 1 student getting enough categories with an average value of 80.5.

ABSTRAK

Penelitian penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat bertujuan untuk mengamati langkah-langkah dan hasil penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten*. Penelitian ini berlandaskan teori *respondent conditioning* dan menggunakan metode lapangan jenis penelitian deskriptif melalui pendekatan kualitatif. Sumber data diperoleh dari sumber data primer dan sekunder yang dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian dilakukan analisis data dengan reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* dilakukan empat langkah dalam pelaksanaannya yang diatur dalam jam emosi, yaitu sesi tenang, sesi serius, sesi mandiri serta sesi santai dan dikatakan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dari 4 peserta didik memperoleh kategori baik sekali, 5 peserta didik memperoleh kategori baik, dan 1 peserta didik memperoleh kategori cukup dengan rata-rata nilai 80,5.

Kata kunci: Metode *Hypnoteaching*, Pembelajaran, Tari *Sigeh Penguten*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan interaksi antar pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan yang berlangsung dalam lingkungan tertentu. Interaksi ini disebut Interaksi pendidikan, yaitu saling mempengaruhi antara pendidik dan peserta didik. Dalam saling mempengaruhi ini adalah peranan pendidik besar, karena kedudukannya sebagai orang yang lebih dewasa, lebih berpengalaman, lebih banyak menguasai nilai-nilai, pengetahuan dan keterampilan (Sukmadinata, 2005:3). Interaksi antara pendidik dan peserta didik memiliki tujuan yang sama, yaitu pembelajaran. Pada proses pembelajaran akan terjadi hubungan yang saling mempengaruhi antara satu dan yang lainnya. Oleh karena itu para pendidik memiliki kemampuan yang lebih dibandingkan peserta didik, maka peranannya pun lebih besar. Dengan adanya pembelajaran, anak-anak mampu memahami materi yang disampaikan oleh guru, sehingga mereka dapat menuju arah yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan.

Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan tata laku perubahan sikap seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Damsar, 2012:8). Perubahan sikap seseorang dapat diwujudkan melalui pengajaran dan pelatihan dalam proses pendidikan. Pada saat interaksi edukatif berlangsung telah terjadi interaksi yang bertujuan. Guru dan anak didiklah yang menggerakannya. Interaksi yang bertujuan itu disebabkan gurulah yang memaknainya dengan menciptakan lingkungan yang bernilai edukatif demi kepentingan anak didik dalam belajar. Guru ingin memberikan layanan yang terbaik kepada anak didik, dengan menyediakan lingkungan yang menyenangkan dan menggairahkan. Guru berusaha menjadi pembimbing yang baik dengan peranan yang arif dan bijaksana, sehingga tercipta hubungan dua arah yang harmonis antara guru dan anak didik (Djamarah, 2000:5). Interaksi edukatif terbentuk apabila guru dan anak didik saling

berinteraksi dengan baik untuk mencapai tujuan dari interaksi tersebut.

Menurut Roestiyah (1994:37) Dalam interaksi edukatif harus ada perubahan tingkah laku dari peserta didik sebagai hasil belajar, peserta didik sebagai subyek belajar. Peserta didik yang terutama menentukan berhasil tidaknya kegiatan belajar mengajar dalam interaksi tersebut. Keberhasilan interaksi edukatif dapat diukur dari perubahan tingkah laku peserta didik sebagai hasil pembelajaran yang biasanya ditandai dengan bertambahnya pengetahuan peserta didik dari proses belajar. Hasil interaksi tersebut mempengaruhi peserta didik lebih paham untuk berkreasi dan berekspresi.

Pendidikan Seni Budaya dan Keterampilan (SBK) diberikan di sekolah karena keunikan, kebermaknaan, dan kebermanfaatan terhadap kebutuhan perkembangan peserta didik, yang terletak pada pemberian pengalaman estetik dalam bentuk kegiatan berekspresi atau berkreasi dan apresiasi melalui pendekatan: belajar dengan seni, belajar melalui seni, dan belajar tentang seni. Belajar dengan seni yaitu, menjadikan seni sebagai unsur pokok dalam belajar. Belajar melalui seni yaitu, menggunakan media seni untuk belajar. Belajar tentang seni yaitu, mempelajari segala sesuatu yang berkaitan dengan seni. Peran ini tidak diberikan oleh mata pelajaran lain (Mendiknas, 2009:210). Mata pelajaran Seni Budaya dan keterampilan merupakan mata pelajaran yang berbeda dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. Hal itu dikarenakan ilmu yang dipelajari di dalamnya berupa ilmu yang berkaitan dengan seni dan keterampilan. Keduanya mengandung unsur keindahan. Mata pelajaran ini diberikan di sekolah untuk memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik, guna memberikan pengalaman siswa dalam hal, mempelajari, menciptakan, maupun memberikan penilaian terhadap karya seni dan keterampilan.

Seni tari dalam dunia pendidikan pada dasarnya adalah bagaimana seni tari itu ada dalam pendidikan untuk diterapkan atau

diajarkan, bahkan siswa dapat mengembangkan bakat seni tari yang dimilikinya. Di samping itu, bertujuan juga untuk mengembangkan kreativitas serta membentuk karakter siswa menjadi berbudaya yang luhur. Implikasi pendidikan seni tari diharapkan agar menghasilkan kemampuan peserta didik dalam dua hal. Pertama, kemampuan melakukan kegiatan seni tari seperti meniru (imitasi) dan berekspresi. Kedua, agar siswa memiliki kemampuan untuk menghargai buah pikiran (dalam bentuk karya) serta menghargai karya orang lain dalam bentuk dan jenis karya seni tari (Mustika, 2013: 26-32). Bidang seni tari merupakan salah satu media berkomunikasi (berekspresi seni) yang memiliki daya tarik bagi anak SD. Berkreasi seni tari dapat mengembangkan kompetensi dasar motorik halus yang sesuai dengan masa-masa perkembangan yang bersifat polos, unik, kreatif, spontanitas, dan dinamis. Pemberian pengalaman belajar pada masa peka ini merupakan saat yang paling baik, karena dapat mengembangkan kemampuan anak baik fisik dan psikis secara utuh dan bermakna (Sustiawati, dkk. 2017. 32:199). Seni budaya di sekolah pada umumnya diarahkan untuk menumbuhkan kepekaan rasa estetik dan artistik sehingga terbentuk sikap kritis, apresiatif dan kreatif pada diri siswa secara menyeluruh. Seni dalam pendidikan pada dasarnya adalah bagaimana seni itu ada dan dimasukkan dalam pendidikan untuk diterapkan atau diajarkan, agar siswa mengembangkan bakat seni yang dimilikinya. Pendidikan seni secara umum berfungsi untuk mengembangkan kemampuan setiap anak menemukan pemenuhan dirinya dalam hidup untuk mentramisikan warisan budaya (Mustika, 2012:26).

Dari observasi awal diketahui bahwa peserta didik SD Negeri 1 Pringsewu Barat diberi mata pelajaran SBK yakni, seni musik, seni rupa, seni tari, dan keterampilan. Sesuai dengan struktur kurikulum SD atau MI, mata pelajaran SBK diberikan selama dua jam perkelas setiap minggu. Materi tari yang diajarkan di SD Negeri Pringsewu Barat adalah materi tari bentuk atau tarian yang sudah jadi. Hal itu dimaksudkan agar hasil

pembelajaran seni tari dapat langsung diterapkan apabila ada acara di sekolah, misalnya pentas perpisahan kelas VI. Demikian, peserta didik tidak perlu lagi mempelajari tarian baru, mereka cukup mendalami materi tari yang telah diajarkan oleh guru.

Peserta didik di SD Negeri 1 Pringsewu Barat sulit untuk belajar seni tari, dengan alasan kurang berminat pada seni tari tersebut. Peserta didik yang mengikuti dengan terpaksa membuat mereka bermalas-malasan ketika mengikuti proses pembelajaran seni tari. Setiap proses pembelajaran seni tari berlangsung, selalu saja ada peserta didik yang tidak memperhatikan guru. Ada yang berbicara dengan teman, dan ada juga yang hanya berjalan kesana-kemari karena menginginkan proses pembelajaran cepat selesai yang secara tidak langsung mengganggu proses belajar dan konsentrasi temannya.

Hal itu menjadikan waktu yang disediakan menjadi kurang efisien, dan menjadikan pembelajaran tersebut menjadi terhambat, menghambat peserta didik menghafal gerak, karena guru tidak hanya terfokus pada pembelajaran melainkan harus mengondisikan anak-anak tersebut. Tidak hanya itu, ada juga peserta didik yang hanya diam, tidak mau bertanya dan menari semaunya sendiri, hal tersebut menandakan peserta didik tersebut tidak antusias dalam proses pembelajaran seni tari, bahkan terlihat kurang berminat untuk mengikuti pembelajaran tari tersebut. Hal tersebut disebabkan oleh guru kurang menarik dalam menyampaikan materi tari kepada peserta didik. Sikap-sikap yang ditunjukkan oleh peserta didik tersebut mempengaruhi konsentrasi belajar peserta didik menurun dalam mengikuti proses pembelajaran seni tari, sehingga materi yang disampaikan guru tidak dikuasai dengan baik oleh peserta didik. Maka dari itu, diperlukan suatu cara strategis guna memecahkan masalah tersebut. Kemudian salah satu guru di SD Negeri 1 Pringsewu Barat yaitu Ibu Berta Niken Dyaningrum menanganinya dengan sebuah cara dalam proses pembelajaran yang dinamakan *Hypnoteaching*.

Hypnoteaching adalah perpaduan pembelajaran yang melibatkan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. *Hypnoteaching* merupakan cara mengajar yang unik, kreatif, sekaligus imajinatif (Jaya, 2010:4). Suasana pembelajaran dibuat terasa menyenangkan, namun tetap terkendali. Selain dapat menikmati proses pembelajaran seni tari, peserta didik juga akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru, karena suasana belajar terasa menyenangkan, dan minat peserta didik untuk belajar seni tari akan meningkat. Guru memilih *Hypnoteaching* karena teknik ini cukup sederhana dan diperkirakan mampu memecahkan masalah yang sedang dihadapi guru seni tari SD Negeri 1 Pringsewu Barat. Pernyataan di atas merupakan asumsi-asumsi yang membuat peneliti tertarik untuk melihat bagaimana pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode *hypnoteaching* tersebut, dengan cara dilakukannya penelitian ilmiah di SD Negeri 1 Pringsewu Barat.

Hal tersebut mendasari peneliti untuk mengetahui pelaksanaan penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat. Penelitian ini berfokus pada penggunaan metode *hypnoteaching* yang dilakukan guru dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten*. Penelitian ini dilaksanakan pada enam kali pertemuan dalam rentan waktu 1 bulan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat lapangan dan kepustakaan melalui pengamatan yang akan mengamati untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif yang menghasilkan data kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan hasil dari penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat. Sujarweni (2014 :11) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk

mengetahui nilai masing-masing variabel atau yang bersifat independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel lain. Variabel tersebut dapat menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan tidak untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan "apa adanya" tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dan pada generalisasi. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (Sugiyono, 2016:9).

Proses pengambilan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan peneliti adalah observasi nonpartisipan, yaitu peneliti hanya sebagai pengamat jalannya proses pembelajaran tari *Sigeh Penguten* menggunakan metode *hypnoteaching* yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat. Peneliti melakukan dua macam observasi, yaitu observasi pra penelitian dan observasi penelitian. Observasi pra penelitian dilakukan sebelum penelitian sesungguhnya dilakukan, observasi ini dilakukan untuk memperoleh data atau informasi awal mengenai objek penelitian. Peneliti datang ke sekolah untuk meminta informasi tentang kegiatan penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat. Selanjutnya observasi penelitian adalah observasi yang akan dilakukan untuk mendapatkan data atau informasi mengenai proses pembelajaran tari *Sigeh Penguten* dan proses penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat.

Dalam Penelitian ini akan mendokumentasikan kegiatan penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten*. Dokumentasi ini berupa foto dan video. Foto disini berupa foto narasumber atau responden serta foto selama kegiatan penelitian berlangsung. Setelah mendapatkan hasil penelitian berupa dokumentasi kegiatan proses belajar pada kegiatan tersebut, peneliti juga memperkuat dengan dokumentasi tertulis lain yang dimiliki oleh guru dan hasil wawancara. Wawancara yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mencari informasi baik dari responden maupun dari sumber data. Wawancara pertama dilakukan sebelum penelitian, kegiatan wawancara ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Pringsewu Barat yang bertujuan untuk mencari informasi mengenai sumber data. Dalam hal ini peneliti bertemu langsung dengan guru implementator. Wawancara selanjutnya dengan sumber data akan dilakukan selama penelitian berlangsung yang berkaitan dengan penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat.

Dalam menganalisis data menggunakan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dalam hal reduksi data, peneliti memperoleh data berdasarkan hasil aktivitas guru dalam penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi seperti bukti foto, video, pengamatan praktik. Data tersebut dikelompokkan dan dituliskan secara terperinci atau dibuat dalam bentuk laporan. Membuang data yang tidak diperlukan dan mengorganisasikan data yang berkaitan dengan objek penelitian. Sehingga memberikan gambaran yang lebih tajam mengenai hasil pengamatan, mempermudah peneliti untuk mencari kembali data sebagai data tambahan atau data sebelumnya yang diperoleh jika diperlukan.

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat atau deskripsi tentang penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan selama 6 kali pertemuan. Gambaran pada setiap

pertemuan adalah kegiatan penggunaan metode *hypnoteaching* yang terdiri dari empat aspek yaitu *yelling*, jam emosi, ajarkan dan puji, serta pertanyaan ajaib. Pelaksanaan tersebut diatur dalam jam emosi. Pembelajaran tari *Sigeh Penguten* menggunakan metode *hypnoteaching* yang dilakukan oleh guru memberikan stimulus berupa instruksi dan materi tari *Sigeh Penguten* yang direspon oleh peserta didik dengan berubahnya tingkah laku peserta didik dalam belajar ragam gerak dan menerima materi tari *Sigeh Penguten*.

Berdasarkan gambaran diatas akan diamati setiap pertemuan yang berkaitan dengan teori yang digunakan oleh peneliti, yaitu teori behavioristik. Teori behavioristik dengan hubungan model stimulus-responnya yaitu, stimulus adalah hal-hal yang merangsang terjadinya kegiatan belajar, sedangkan respon adalah reaksi yang dimunculkan oleh anak didik ketika belajar. Pada penelitian ini teori behavioristik digunakan pada setiap kali pertemuan, teori ini berperan sebagai acuan penelitian dalam pembelajaran atau penyajian materi yang diberikan oleh guru. Digunakan teori behavioristik ini karena teori behavioristik menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar.

Verifikasi dan penarikan kesimpulan merupakan langkah ketiga dalam analisis data. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah yang menekankan pada penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penggunaan Metode *Hypnoteaching*

Pelaksanaan penggunaan metode *hypnoteaching* diawali dengan guru menyusun jam emosi yang mengatur langkah-langkah penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* yang terdiri dari sesi tenang, sesi serius, sesi mandiri dan sesi santai. Pada sesi tenang guru memberikan

sugesti kepada peserta didik berupa arahan dan motivasi belajar untuk meyakinkan bahwa peserta didik dapat mengikuti pembelajaran tari *Sigeh Penguten* dan dapat mengikuti setiap ragam gerak yang diberikan oleh guru. Selanjutnya guru memberikan *yelling* yang sebelumnya sudah disetujui antara guru dan peserta didik, *yelling* tersebut berupa kata "menari *Sigeh Penguten* " yang kemudian di jawab oleh peserta didik dengan kata "sangat menyenangkan".

Pada sesi serius guru memberikan materi tari *Sigeh Penguten* sekaligus ragam gerak tari *Sigeh Penguten* yang diikuti oleh peserta didik dan peserta didik wajib menghafalnya. Penyampain materi dan ragam gerak tari *Sigeh Penguten* ini dibagi menjadi dua siklus dalam 6 kali pertemuan. Pertemuan 1, 2, dan 3 digunakan oleh guru untuk memberikan ragam gerak tari *Sigeh Penguten* menggunakan teknik hitungan dan pertemuan 4, 5, dan 6 digunakan oleh guru untuk menyampaikan ragam gerak tari *Sigeh Penguten* menggunakan iringan musik tari *Sigeh Penguten* .

Sesi mandiri digunakan oleh guru sebagai sesi penampilan hasil belajar, dengan cara guru membuat kelompok belajar yang terdiri dari dua kelompok. Peserta didik dalam sesi mandiri wajib menampilkan hasil belajar pada setiap kali pertemuan berkelompok tanpa aba-aba dan arahan dari guru yang selanjutnya guru memberikan pujian bahwa peserta didik telah berhasil dalam belajar tari *sigeh penguten* pada setiap kali pertemuan.

Pada sesi santai guru menginstruksikan peserta didik agar duduk dan mendengarkan guru yang memberikan pengarahan agar peserta didik dapat mempelajari ragam gerak tari *Sigeh Penguten* dirumah. Kemudian diakhiri dengan peserta didik maju satu persatu ke depan kelas untuk mengisi tabel yang telah dibuat oleh guru pada papan tulis yang menyatakan bahwa peserta didik senang atau tidak senang dalam melakukan latihan tari *Sigeh Penguten* pada pertemuan tersebut.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Presentase Skala Lima

No	Nama	Kelas	Inisial	Skor	Total Nilai	Kriteria	
1.	Viona Cahya Kinanthi	V (A)	VCK	16	80	Baik	
2.	Miranda Putri Dita	V (A)	MPD	15	75	Baik	
3.	Wahyuni Fitria Irawati	V (A)	WFI	18	90	Baik Sekali	
4.	Aura Cira Dewi	V (A)	ACD	17	85	Baik Sekali	
5.	Aulia Rahma Wati	V (A)	ARW	16	80	Baik	
6.	Zaskia Putri Rahmadhani	V (A)	ZPR	12	60	Cukup	
7.	Ade Lia Andini	V (B)	ALA	16	80	Baik	
8.	Lutfia Aulia	V (B)	LA	17	85	Baik Sekali	
9.	Salwa Kinanti	V (B)	SK	18	90	Baik Sekali	
10	Yulia Ayuningsih	V (B)	YA	16	80	Baik	
RATA-RATA					Total	80,5	Baik
					Jumlah Siswa		

Berdasarkan tabel diatas dapat dikatakan bahwa penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Pringsewu Barat dikatakan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dari 4 peserta didik yang memperoleh kategori baik sekali, 5 peserta didik memperoleh kategori baik, dan 1 peserta didik memperoleh kategori cukup dengan rata-rata nilai 80,5.

Tabel 2. Lembar Pengamatan Aktivitas Penggunaan Metode *Hypnoteaching* di SD Negeri 1 Pringsewu Barat.

No	Indikator Pengamatan	P	P	P	P	P	P
		I	II	III	IV	V	VI
1.	<i>Yelling</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Jam emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Ajarkan dan puji	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Pertanyaan ajaib	-	-	-	-	-	-

Pada tabel 2. dapat diketahui bahwa penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* telah dilaksanakan dengan baik Hal tersebut dapat dilihat dari guru mendapatkan tiga *checklist* pada empat aspek pengamatan disetiap pertemuan. Terdapat satu aspek yang tidak dilakukan oleh guru yaitu aspek pertanyaan ajaib. Menurut Novian Triwidia Jaya (N.Yustisia, 2012: 89-91). Pertanyaan ajaib adalah pertanyaan yang dapat memancing rasa penasaran dan adrenalin peserta didik, guna untuk meningkatkan motivasi, potensi serta dapat mengarahkan peserta didik pada hal yang baik.

Hasil pengamatan penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* di SD Negeri 1 Pringsewu Barat. Dijelaskan bahwa penggunaan metode *hypnoteaching* yang dimaksudkan adalah pemberian sugesti dan motivasi serta pembelajaran tari *Sigeh Penguten* menggunakan jam emosi yang ada pada *hypnoteacing*. Jam emosi tersebut terdiri dari empat sesi. Sesi pertama yang dilakukan adalah sesi tenang yaitu guru menginstruksikan peserta didik agar duduk melingkar dan guru berada di tengah-tengah peserta didik untuk melakukan pemberian sugesti kemudian menginstruksikan peserta didik menutup mata untuk memulai sugesti tersebut. Sugesti yang diberikan guru sebagai implementator berupa *yelling*, kata-kata motivasi dan bayangan bahwa belajar tari

Sigeh Penguten sangat menyenangkan dan menjadi penari adalah kebaikan yang dapat memberikan kepuasan batin. Sugesti yang diberikan dapat membawa peserta didik merasa lebih nyaman dalam mengikuti proses pembelajaran, rasa nyaman ini terjadi karena sugesti yang diberikan memberi keyakinan peserta didik bahwa mereka bisa melakukannya.

Sesi kedua yang dilakukan adalah sesi serius, dalam sesi ini guru berinteraksi dengan peserta didik melalui pembelajaran ragam gerak tari *Sigeh Penguten*. Dalam sesi serius peserta didik diminta untuk benar-benar serius dalam belajar dengan mendengarkan dan mengikuti instruksi guru ketika penyampaian materi tari *Sigeh Penguten* berupa penjelasan ragam gerak dan peragaan ragam gerak oleh guru yang diikuti oleh seluruh peserta didik. Pada sesi serius peserta didik juga dituntut secara tidak langsung untuk benar-benar menghafal ragam gerak yang sudah dipelajari karena pada sesi selanjutnya peserta didik harus bergerak untuk menampilkan materi yang sudah dipelajari.

Sesi ketiga adalah sesi mandiri, sesi mandiri adalah sesi yang berpusat pada peserta didik, karena pada sesi ini peserta didik harus mempresentasikan hasil belajar secara berkelompok dengan cara bergantian antara kelompok satu dan kelompok dua tanpa aba-aba dari guru. Sesi mandiri ini juga berperan sebagai stimulus untuk peserta didik yang direspon dengan belajar mandiri menghafal gerak dan mengasah keyakinan bahwa peserta didik bisa melakukannya. Sesi mandiri ini juga berperan sebagai penampilan hasil belajar pada sesi serius.

Sesi keempat adalah sesi terakhir pada jam emosi yaitu sesi santai. Sesi santai digunakan untuk pemberian waktu istirahat yang dimanfaatkan oleh guru berinteraksi dengan peserta didik untuk melakukan pendekatan antara guru dan peserta didik. Pada sesi ini juga dimanfaatkan oleh guru untuk memberikan motivasi belajar berupa pujian dan penyampaian pesan guru agar peserta didik tetap belajar meskipun tidak berada

dalam kelas ekstrakurikuler untuk penguasaan gerak yang lebih baik. Pada sesi ini guru mengakhiri proses pembelajaran dan menutup dengan salam sampai jumpa dipertemuan selanjutnya dan diakhiri dengan mengintrusikan peserta didik untuk mengisi tabel yang dibuat oleh guru. Tabel tersebut berisikan *emoticon* senyum dan cemberut yang berfungsi untuk mengetahui perasaan peserta didik senang atau tidak senang dalam mengikuti proses pembelajaran tari *Sigeh Penguten*.

TEMUAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan selama enam kali pertemuan pada penggunaan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler tari di SD Negeri 1 Pringsewu Barat, terdapat beberapa temuan diantaranya yaitu, pertemuan kelima dalam sesi mandiri yaitu, peserta didik lebih baik dalam menarikan ragam gerak tari *Sigeh Penguten* dengan cara berhadapan antara kelompok satu dan kelompok dua. Hal ini terjadi karena antara kelompok satu dan kelompok dua saling melihat dan memperhatikan gerakan yang ditarikan.

Peserta didik terlihat lebih baik dalam menari menggunakan musik ketika proses pembelajaran berlangsung dibandingkan menggunakan teknik hitungan. Hal ini terjadi karena peserta didik mampu mendengar dengan baik dan memahami alunan musik yang mengatur wirama gerak dan pergantian ragam gerak tari *Sigeh Penguten*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian yang berjudul "Penggunaan Metode *Hypnoteaching* dalam Pembelajaran Tari *Sigeh Penguten* pada Ekstrakurikuler Tari di SD Negeri 1 Pringsewu Barat" yang dilakukan selama enam kali penelitian ini dapat disimpulkan metode *hypnoteaching* adalah metode yang digunakan dalam pembelajaran yang secara keseluruhan berpusat pada guru. Hal itu dapat dilihat pada langkah-langkah metode *hypnoteaching* terdapat jam emosi yang

terdiri dari empat sesi yang mengatur aktifitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran, empat sesi tersebut yaitu, sesi tenang pada langkah pertama, guru membuka dan memulai pembelajaran dengan menyampaikan sugesti, sesi serius pada langkah kedua, guru memberikan serta menjelaskan materi berikut mendemonstrasikan tari *Sigeh Penguten* yang kemudian diikuti oleh seluruh peserta didik, sesi mandiri pada langkah ketiga, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menampilkan hasil belajar tanpa aba-aba dari guru, dan pada langkah keempat, guru memberikan motivasi berikut pesan-pesan yang membangun agar peserta didik lebih bersemangat untuk belajar tari *Sigeh Penguten*.

Penggunaan metode *hypnoteaching* di SD Negeri 1 Pringsewu Barat terdapat tiga aspek yang dilakukan oleh guru yaitu *yelling*, jam emosi, dan ajarkan dan puji. Pada penggunaan *yeling*, guru menggunakannya dengan cara menyampaikan *yelling* kepada peserta didik ketika penyampaian sugesti dan proses pembelajaran tari *Sigeh Penguten* berlangsung. Penyampaian *yelling* pada proses pembelajaran di sesi serius pada jam emosi di respon dengan baik oleh peserta didik. Hal ini dapat dilihat ketika peserta didik menjawab dengan penuh semangat dan kembali melanjutkan proses pembelajaran dengan baik.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran untuk peningkatan proses pembelajaran menggunakan metode *hypnoteaching* dalam pembelajaran tari *Sigeh Penguten* pada ekstrakurikuler di SD Negeri Pringsewu Barat adalah sebagai berikut

1. Guru perlu menghadirkan sesi tanya jawab kepada peserta didik mengenai materi yang diajarkan agar peserta didik lebih paham dengan materi tersebut.
2. Guru perlu megulas dan mengevaluasi ragam gerak yang telah diajarkan disetiap pertemuan guna ragam gerak yang dikuasai oleh peserta didik sesuai dengan teknik gerak dan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Damsar. (2012). *Pengantar Sosiologi Pendidikan*. Semarang: Kencana. 237 hlm.
- Djamarah., & Syaiful, B. (2000). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta. 343 hlm.
- Jaya., & Novian, T. (2010). *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*. Bekasi: D-Brain. 142 hlm.
- Lusiana. (2018) *Pembelajaran Tari Bedana Menggunakan Metode Student Team Achievement Division (Stad) Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Seputih Mataram*. Jurnal Seni dan Pembelajaran. 6 (3) : 6 hlm.
- Menteri, P. (2009). *Standar Nasional Pendidikan*. Yogyakarta: Dwi Karya Mulia. 207 hlm.
- Yustisia, N. (2012). *Hypnoteaching*. Yogyakarta:A-Ruz Media. 157 hlm.
- Roestiyah, N. (1994). *Masalah Pengajaran Sebagai Suatu Sistem*. Jakarta: Rineka Cipta. 91 hlm.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta. 334 hlm.
- Sujarweni, V., & Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 250 hlm.
- Sukmadinata,. & Nana, S. (2005). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 286 hlm.
- Sustiawati, N. (2015) *Pengembangan Desain Pembelajaran Seni Tari di Sekolah Dasar Berbasis Localgenius Knowledge Berpendekatan Integrated Learning*. MUDRA Jurnal Seni Budaya. 32 (1) : 208 hlm.
- Violita, M. (2017) *Pembelajaran Tari Muli Siger Menggunakan Metode Drill Dan Media Audio Visual Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 2 Bandar Lampung*. Jurnal Seni dan Pembelajaran. 6 (4) : 6 hlm.