

**PENERAPAN METODE *BRAIN DANCE* PADA PEMBELAJARAN  
GERAK TARI LAMPUNG DI SD NEGERI 5 TALANG TELUK BETUNG SELATAN**

**Bela Rahma Sari<sup>1</sup>, Fitri Daryanti<sup>2</sup>, Dwi Tiya Juwita<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Tari, Universitas Lampung

Bellasari8877@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari Lampung di SD Negeri 5 Talang, Teluk Betung Selatan. Objek penelitian ini adalah penerapan metode *Brain Dance* pada gerak dasar tari Lampung. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas 2 SD Negeri 5 Talang yang berjumlah 30 peserta didik. Jenis penelitian ini yaitu metode kualitatif melalui pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sumber data diperoleh dari guru dan peserta didik kelas 2. Penelitian ini menerapkan delapan pola gerak pada metode *Brain Dance* yaitu: Pernafasan, Sentuhan-Taktil, Inti-Distal, Kepala-Kaki, Atas-Bawah, Tubuh Terhenti, Melintang Silang, dan Ruang Depan. Penerapan delapan pola gerak pada metode *Brain Dance* diatas, dimodifikasi dengan gerak dasar tari Lampung yaitu tari Sigeh Pengunten, Bedana, dan Nyambai Kipas. Hasil penerapan menghasilkan peserta didik mampu mengikuti gerak tari Lampung yang telah dimodifikasi dengan metode *Brain Dance*. Proses penerapan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu, Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi. Namun peserta didik masih kesulitan dalam melakukan gerak Ayun dengan teknik Melintang Silang (*Cross Literal*), dan gerak Gelek dengan teknik Ruang Depan (*Vestibular*).

**Kata Kunci :** Metode *Brain Dance*, Pembelajaran, Gerak dasar tari Lampung.

**Abstract**

*This study aims to describe the application of the Brain Dance method in basic Lampung dance lesson at SD Negeri 5 Talang, Teluk Betung Selatan. The object of this study is the application of the Brain Dance method in basic Lampung dance movements. The subjects of this study are 30 second-grade students at SD Negeri 5 Talang. This study uses a qualitative method through a descriptive approach. Data collection in this study used observation, interviews, and documentation. Data analysis were data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The data sources were obtained from teachers and second-grade students. This study applied eight movement patterns, namely: Breathing, Tactile Touch, Core-Distal, Head-Feet, Top-Bottom, Stopped Body, Cross-Cross, and Front Space. The application of the eight movement patterns in the Brain Dance method above was modified with the basic movements of Lampung dances, namely the Sigeh Pengunten, Bedana, and Nyambai Kipas dances. The results of the application showed that students were able to follow the Lampung dance movements that had been modified with the Brain Dance method. The implementation process was carried out in three stages, namely Planning, Implementation, and Evaluation. However, the students still had difficulty performing the Ayun movement with the Cross Literal technique and the Gelek movement with the Vestibular technique.*

**Keywords:** Brain dance method, learning, basic movement of Lampung dance

Copyright (c) 2025 Bela Rahma Sari<sup>1</sup>, Fitri Daryanti<sup>2</sup>, Dwi Tiya Juwita<sup>3</sup>

✉ Corresponding author :

Email : Bellasari8877@gmail.com

HP : 085788043441

Received 30 Juni 2025, Accepted 20 Juli 2025, Published 22 Agustus 2025

## PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses belajar untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik sehingga peserta didik dapat berpikir secara kreatif, dan dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa untuk mengkonstruksi pengetahuan baru dalam meningkatkan penguasaan pada mata pelajaran yang diberikan oleh guru. Sebagaimana yang dikemukakan menurut (Komalasari, 2013: 3) pembelajaran adalah suatu sistem atau proses belajar mengajar dimana siswa dan guru dilaksanakan dan dinilai secara sistematis, sehingga pembelajaran dapat mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran juga merupakan perpaduan dua kegiatan antara belajar dan mengajar, sebab belajar merupakan proses dimana siswa berinteraksi dengan guru dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar yang dapat mempengaruhi siswa dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya.

Pembelajaran juga dapat dilakukan di sekolah dengan cara membaca buku pelajaran di kelas atau di sekolah sehingga terjadinya interaksi antara guru dan siswa yang saling berkaitan satu sama lain dalam mencapai tujuan pembelajaran. Sebagaimana dikemukakan menurut (Siregar dalam Widyaningrum, 2015: 7) pembelajaran berhubungan erat dengan konsep belajar dan mengajar yang mana belajar merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk mencapai perubahan perilaku yang baru sebagai hasil dari pengalaman seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan. Pada prosesnya, pembelajaran bertujuan untuk menuntun kepada sesuatu yang hendak dicapai serta gambaran hasil akhir dalam sebuah proses pembelajaran. Selain itu guru juga harus memiliki konsep yang berkaitan dengan tujuan pembelajaran sebagai acuan dalam menentukan langkah-langkah dalam sebuah pembelajaran untuk meningkatkan mutu pendidikan yang berkaitan erat dengan fungsi dan peran dalam lembaga Pendidikan. Oleh karena itu, hakikat belajar dan pembelajaran dalam kegiatan belajar dan mengajar peserta didik merupakan subjek dan objek dari kegiatan pendidikan karena makna dari proses pengajaran bagi pendidik adalah kegiatan belajar bagi peserta didik dalam mencapai suatu tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran akan dicapai apabila peserta didik berusaha secara aktif dalam mencapainya, keaktifan peserta didik tidak hanya dituntut dari segi fisik saja tetapi juga mental menurut (Ubabuddin, 2019 : 5).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pembelajaran adalah proses interaksi pendidik lingkungan dengan peserta didik dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu belajar, sebab proses pembelajaran ditandai dengan adanya interaksi edukatif yang terjadi, yaitu interaksi yang sadar akan tujuan. Sistem pendidikan nasional mengungkapkan bahwa tujuan pembelajaran adalah menciptakan peserta didik yang memiliki kreativitas, inovasi serta dapat mengaplikasikan kreativitas melalui pendidikan seni. Sebagaimana dikemukakan menurut (Mustika, 2013: 26) bahwa pendidikan secara umum dapat berfungsi sebagai alat dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menemukan pemenuhan dirinya dalam hidup untuk mentransmisikan warisan budaya, memperluas kesadaran sosial dan sebagai jalan pengetahuan. Pendidikan dalam seni merupakan pendidikan yang diberikan sebagai bekal individu agar dapat mengembangkan potensi kreatif di dalam dirinya sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan lingkungan sosial budaya sekitarnya. Pendidikan dalam seni meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor, melalui pendidikan seni seseorang dapat mewariskan, mengembangkan, dan melestarikan berbagai bentuk kesenian kepada peserta didik.

Konsep pendidikan dalam seni inilah yang kemudian dianggap paling sesuai untuk diajarkan atau diselenggarakan di sekolah khususnya pada tingkat sekolah dasar. Seni digunakan dalam pembelajaran di sekolah untuk mendorong perkembangan peserta didik secara optimal, menciptakan keseimbangan rasional dan emosional yang berada dalam bidang pemunculan ide, kreativitas, imajinasi, estetika dan keterampilan seseorang. Seni tari merupakan rangkaian gerakan tubuh yang berirama dan dilakukan pada waktu serta tempat tertentu dengan tujuan mengekspresikan emosi dan gagasan. Melalui pembelajaran seni tari, sikap, mental, dan perilaku siswa dapat mengalami perubahan menuju arah yang lebih positif. Selain itu, pembelajaran seni tari

juga menekankan pentingnya penerapan seni tari tradisional dalam membentuk mentalitas siswa di tingkat Sekolah Dasar menurut (Yulianti, 2022: 1878). Menurut (Sutini, 2012: 3) bahwa pendidikan anak usia dini merupakan bentuk penyelenggaraan pendidikan yang berfokus pada pembentukan dasar serta aspek pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus, dan kasar, kecerdasan, (daya pikir, kreativitas, kecerdasan emosional, kecerdasan spritual), sosial emosional (sikap dan perilaku), serta bahasa dan komunikasi, yang sesuai dengan karakteristik dan tahap perkembangan anak. Sebab masa usia dini anak adalah periode sensitif di mana anak usia dini mulai peka terhadap berbagai upaya pengembangan yang menyentuh seluruh potensi mereka.

Lampung memiliki berbagai tarian sebagai simbol kekayaan budaya daerahnya. Tarian-tarian ini merupakan warisan nenek moyang yang dijaga dan dilestarikan oleh masyarakat setempat. Beberapa tarian tradisional yang terkenal dari Lampung antara lain adalah Tari Sigeh Penguten, Tari Bedana, Tari Nyambai Kipas, Tari Cangget, Tari Topeng, Tari Mulei Bekipas, dan masih banyak lagi. Tari Sigeh Penguten merupakan salah satu tarian kreasi dari Provinsi Lampung. Menurut (Sanjaya dalam C.A.dkk, 2020: 3) tarian ini menggambarkan keragaman budaya Lampung dan merepresentasikan kehangatan masyarakatnya dalam menyambut tamu. Melalui tarian ini, masyarakat Lampung menunjukkan kegembiraan dan keterbukaan dalam menerima siapa saja yang datang ke daerah mereka. Penari mengekspresikan keramahan dan kehangatan tersebut dengan gerakan yang luwes dan ramah. Tari Sigeh Penguten memiliki 12 jenis gerakan, yaitu Lapah Tebeng, Seluang Mudik, Sembah, Kilat Mundur, Ngerujung, Samber Melayang, Gubugh Gakhang, Ngiyau Bias, Kenui Melayang, Belah Hui, Mepan Bias, dan Lipetto (Sanjaya dalam C.A. dkk, 2020: 3).

Tari Bedana adalah salah satu jenis seni tari masyarakat suku Lampung, baik Lampung Pepadun maupun Lampung Saibatin. Meskipun demikian, masing-masing memiliki karakteristik tersendiri dalam hal alat musik yang digunakan maupun gerakan tari. Gerakan tari Bedana mengandung makna filosofis yang melambangkan kepedulian terhadap lingkungan. Tari Bedana ini tumbuh dan berkembang di daerah Lampung bersamaan dengan masuknya agama Islam, sehingga tidak mengherankan jika di daerah lain di Indonesia terdapat kesamaan baik dalam ragam maupun gerakannya. Tari ini juga berfungsi sebagai tari pergaulan. Tari Bedana memiliki sembilan jenis gerakan, yaitu Ayun, Ayun, Gantung, Tahtim, Khesek Gantung, Khesek Injing, Jimpang, Humbak Molo, Belitut, dan Gelek menurut (Ningrum, 2016: 12). Tari Nyambai Kipas merupakan tari kreasi yang berangkat dari prosesi tradisi Nyambai.

Beberapa ragam gerak dari tiga tari Lampung Sigeh Penguten, Bedana, Nyambai Kipas nantinya akan dipilih untuk dimodifikasi dengan menyesuaikan metode *Brain Dance*. *Brain Dance* adalah aktivitas penting yang berperan dalam mempersiapkan otak dan otot untuk menerima informasi lebih lanjut. *Brain Dance* dilakukan melalui gerakan ringan dengan sentuhan lembut pada saraf di seluruh tubuh secara bertahap. Tujuan utamanya adalah mengaktifkan dan mempersiapkan tubuh untuk melakukan gerakan tari Lampung. Diperkuat dengan diperlukan kajian lebih mendalam mengenai penerapan *Brain Dance* agar hasilnya lebih aplikatif dalam dunia pendidikan (Sari, 2020: 1022). Metode *Brain Dance* merupakan sebuah metode yang berfokus pada pengembangan kesadaran tubuh, koordinasi tubuh, dan ekspresi diri peserta didik melalui serangkaian pola gerak yang terstruktur dan menyenangkan. Sehingga metode ini ingin diterapkan peneliti pada pembelajaran tari Lampung di SD dengan memodifikasikan metode ini melalui gerak- gerak tari Lampung yang diambil melalui tiga tarian yakni tari Sigeh Penguten, Bedana, dan Nyambai Kipas. Metode *Brain Dance* memiliki potensi besar dalam pembelajaran tari di SD, namun penerapannya masih terbatas. Keterbatasan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pendidik tentang metode ini dan cara menerapkannya dalam materi pembelajaran yang sesuai.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengembangkan dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, sehingga peserta didik merasa senang dan termotivasi pada saat melakukan pembelajaran tari. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan metode *Brain Dance* dalam pembelajaran gerak tari dasar Lampung pada anak usia dini 5-7 tahun di sekolah dasar. Metode ini diharapkan dapat memfasilitasi peserta didik dalam memahami dan menikmati, proses belajar tari, serta meningkatkan apresiasi mereka terhadap budaya lokal

melalui gerak- gerak tari Lampung. Peneliti melakukan observasi di SD Negeri 5 Talang melalui pengisian kuisioner dan wawancara secara langsung kepada 30 peserta didik kelas 2. Hasil yang didapat peneliti setelah melakukan wawancara dan pengisian kuisioner kepada peserta didik kelas 2 menunjukkan bahwa peserta didik memiliki minat dan bakat mengenai pembelajaran tari. Namun peserta didik yang memiliki minat dalam belajar tari tidak dapat teralisasi secara aktif karena tidak mempunyai fasilitas yang cukup memadai dan tidak memiliki tenaga pengajar yang paham mengenai pembelajaran seni tari baik secara intra dan ekstra. Pada pembelajaran seni budaya di sekolah peserta didik hanya belajar mengenai seni rupa seperti menggambar dan membuat anyaman, namun peserta didik tidak pernah belajar menari, sehingga kemampuan peserta didik hanya sebatas pemahaman mengenai tari- tari tradisional. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan pembelajaran tari kepada peserta didik SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan melalui metode *Brain Dance* yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan stimulus awal bagi peserta didik. Metode *Brain Dance* nantinya akan dimodifikasi dengan gerak- gerak tari Lampung yang diambil melalui ketiga tarian yaitu Sigeh Pengunte, Bedana, dan Nyambai Kipas.

## **METODE**

Menurut (Moleong, 1975: 5) pendekatan kualitatif menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dan perilaku yang diamati, dengan fokus pada latar belakang dan individu secara keseluruhan. Metode kualitatif dipilih untuk penelitian ini dikarenakan metode tersebut menggambarkan hasil dari data yang dikumpulkan melalui observasi langsung di lapangan, wawancara dan dokumentasi. Jenis penelitian ini dikenal sebagai penelitian naturalistik penelitian ini dilakukan dalam konteks yang alami atau berdasarkan kejadian yang terjadi di lapangan, yang mengutamakan pandangan dari sumber data dari pandangan peneliti. Peneliti menggunakan metode kualitatif ini untuk mendeskripsikan penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari dasar Lampung di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan. Gerak dasar tari Lampung tersebut, nantinya akan dimodifikasi dengan menggunakan metode *Brain Dance* untuk melihat proses pembelajaran tari yang nantinya dilakukan bersama peserta didik dan pendidik.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan pada siswa jenjang kelas 2 dengan periode penelitian berlangsung selama 2 bulan yaitu September-November 2024. Sumber data merupakan data yang diperoleh apabila peneliti menggunakan kuesioner atau wawancara dalam pengumpulan datanya untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, diperlukan kesesuaian kebutuhan informasi dengan sumber data yang digunakan untuk memperoleh data. Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari individu atau kelompok, berupa observasi langsung, percobaan, atau pengamatan terhadap suatu objek, peristiwa, atau kegiatan. Sumber data primer dalam penelitian ini didapat melalui pengamatan secara langsung terhadap, 30 peserta didik SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang merujuk pada informasi yang telah dikumpulkan atau dibuat oleh pihak lain sebelumnya, yang kemudian digunakan kembali dalam penelitian atau analisis lainnya. Data sekunder biasanya berupa catatan atau laporan historis yang ada di dalam arsip, baik yang telah dipublikasikan maupun yang tidak dipublikasikan seperti data profil sekolah, absen siswa, jurnal, buku yang terkait dengan penerapan pembelajaran di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan.

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau prosedur yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data dalam suatu penelitian atau studi. (Sugiyono, 2013: 224) mengungkapkan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan data tanpa memahami teknik pengumpulan data yang tepat, seorang peneliti tidak akan berhasil memperoleh data yang sesuai dengan standar yang diinginkan. Metode yang sering digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi merupakan segala hal yang berkaitan dengan proses penyelidikan untuk mengidentifikasi dan memahami variabel psikologis yang didalamnya terdapat proses pengukuran dan penggunaan berbagai teknik. Observasi tidak hanya melibatkan manusia, tetapi juga objek alam

lainnya sehingga melalui kegiatan ini peneliti dapat terlibat secara langsung untuk memberikan pembelajaran dengan metode *Brain Dance* yang dimodifikasi dengan gerak dasar tari Lampung yang melibatkan peserta didik kelas 2 SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan.

Wawancara merupakan suatu proses komunikasi dengan suatu tujuan dan maksud yang serius dan dirancang dalam pertukaran perilaku dan melibatkan proses tanya jawab. Wawancara adalah langkah kedua dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2016: 317) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Metode penelitian ini wawancara diajukan dengan dilakukan pertanyaan kepada peserta didik, guru mengenai pembelajaran tari di sekolah SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan. Dokumentasi ialah teknik yang mengacu pada Proses atau hasil, mencatat, merekam, atau mengumpulkan informasi dalam bentuk tertulis, audio, visual atau elektronik dengan tujuan pengarsipan referensi, atau analisis lebih lanjut (Sugiyono, 2012: 240). Dokumentasi dalam penelitian ini dapat melibatkan pengambilan gambar sekolah SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan, serta kegiatan pada saat peserta didik melakukan pembelajaran seluruh ragam gerak tari yang telah diberikan oleh peneliti. Sedangkan dokumentasi video digunakan merekam pada saat peserta didik mempelajari seluruh ragam gerak yang telah diberikan oleh peneliti. Hasil dokumentasi visual tersebut menunjukkan kegiatan yang terjadi selama pembelajaran tari, sedangkan daftar nama siswa dan absensi yang digunakan untuk melacak partisipasi siswa selama proses pembelajaran.

Menurut (Sugiyono, 2012: 241) triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Dalam penelitian teknik-teknik seperti pengumpulan data dari wawancara, observasi dan dokumentasi yang membantu mengidentifikasi perbedaan di antara ketiganya. Dalam konteks ini sumbernya mencakup guru pembelajaran tari, dan semua peserta didik yang terlibat dalam kegiatan tersebut, kemudian diverifikasi untuk memastikan kebenaran dan keabsahannya. penelitian serta menjadi dasar untuk merencanakan pengumpulan data pada tahap berikutnya. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dengan menggunakan kuisioner dan wawancara yang diberikan kepada 30 peserta didik SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan. Reduksi data merupakan bagian dari analisis data dengan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan, dan mengorganisasi, data sehingga kesimpulan final dapat diambil dan diverifikasi. Dimana dalam penelitian ini peneliti bertugas untuk mengumpulkan data dalam bentuk observasi, wawancara serta dokumentasi mengenai penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari Lampung di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan.

Display atau penyajian data merupakan kegiatan saat sekumpulan data disusun secara sistematis dan mudah dipahami sehingga memberikan kemungkinan dalam menghasilkan kesimpulan. Data penelitian mengenai penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari Lampung di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan. Data yang diperlukan untuk penelitian dapat disajikan secara deskriptif melalui teks, gambar, tabel, dan kurva. Ini mencakup dokumentasi observasi proses pembelajaran *Brain Dance* serta materi dalam bentuk grafik tabel yang relevan dengan data yang diperlukan. Penarikan kesimpulan adalah proses dimana seseorang atau kelompok orang mengambil kesimpulan dari hasil akhir dari data atau informasi yang telah dikumpulkan, Ini melibatkan analisis, evaluasi, dan interpretasi terhadap bukti atau data yang ada untuk mencapai suatu pemahaman atau kesimpulan yang dapat dipercaya dan bermakna. Peneliti berusaha untuk mengungkap makna dari data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dengan menganalisisnya, kemudian menyusun dan mereduksi data-data tersebut secara sistematis. Data yang telah disusun tersebut kemudian dianalisis untuk menarik kesimpulan mengenai penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari Lampung di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan adalah salah satu sekolah dasar negeri yang terletak di Kecamatan Teluk Betung Selatan, Kota Bandar Lampung. Sekolah ini didirikan pada tanggal 1 Januari 1970 yang beralamatkan di Jl. Wr. Supratman 26, Talang, Kecamatan Teluk Betung Selatan, Kota Bandar Lampung, dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dalam proses pembelajaran, sekolah ini memiliki tim guru yang profesional dan berpengalaman. Saat ini, sekolah ini dipimpin oleh Kepala Sekolah Ibu Rohelyati. SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan merupakan salah satu sekolah dasar negeri dengan akreditasi A. SD Negeri 5 Talang memiliki 250 orang guru dan 493 siswa, dengan rincian siswa laki-laki 250 dan 262 siswa perempuan. SD Negeri 5 Talang dilengkapi dengan fasilitas penunjang pembelajaran yang memadai, antara lain: perpustakaan, laboratorium, dan dua lapangan olahraga. Sekolah ini juga menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, meliputi: olahraga, seni, dan kegiatan pramuka. Dengan keberadaan SD Negeri 5 Talang, Teluk Betung Selatan, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan mencerdaskan anak-anak di wilayah Kecamatan Teluk Betung Selatan, Kota Bandar Lampung.

Perencanaan dalam pembelajaran ini dilakukan dengan menyiapkan modul ajar. Materi yang direncanakan yaitu menyusun gerak tari Lampung yang diambil melalui tiga tarian yaitu Sigeh Pengunten, Bedana, dan Nyambai Kipas. Pembelajaran tari dengan menggunakan metode Brain Dance yang terdiri dari 8 pola gerak yaitu Pola gerak yang digunakan yaitu Pernafasan (Breath), Sentuhan-Taktil (Tactile- Touch), Inti-Distal (Core-Distal), Kepala-Kaki (Head Tile), Atas- Bawah (Upper Lower), Tubuh Terhenti (Body Halt), Melintang Silang (Cross Literal), dan Ruang Depan (Vestibular). Pada pertemuan pertama menggunakan pola gerak Pernafasan (Breath) dengan gerak tari Lampung yaitu Sembah dan Samber Melayang, dan pola gerak Sentuhan-Taktil (Tactile- Touch) dengan gerak tari Lampung yaitu Lipeto. Pada pertemuan kedua menggunakan pola gerak Inti-Distal (Core-Distal) dengan gerak tari Lampung yaitu Gubugh Gakhang, dan pola gerak Kepala-Kaki (Head Tile) dengan gerak tari Lampung Khesek Injing. Pada pertemuan ketiga menggunakan pola gerak Atas- Bawah (Upper Lower) dengan gerak tari Lampung Mampang Kapas, dan pola gerak Tubuh Terhenti (Body Halt) dengan gerak tari Lampung Ngerujung. Pada pertemuan keempat menggunakan pola gerak Melintang Silang (Cross Literal) dengan gerak tari Lampung Ayun, dan pola gerak Ruang Depan (Vestibular) dengan gerak tari Lampung Gelek. Pada pelaksanaan pembelajaran ini direncanakan selama 6 kali pertemuan dengan estimasi waktu 2 x 60 menit sesuai dengan modul ajar yang telah disiapkan.

Pada pertemuan pertama pada hari Rabu tanggal 16 Oktober 2024 pukul 10.00-11.00 WIB di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan. Guru mengawali kegiatan dengan berdoa terlebih dahulu dilanjutkan dengan peserta didik mengucapkan salam kepada guru. Pada kegiatan awal ini guru menjelaskan materi yang akan diberikan kepada peserta didik. Guru nantinya akan mengajarkan peserta didik metode Brain Dance yang dimodifikasi dengan menggunakan ragam gerak tari Lampung yang diambil melalui tiga tarian yaitu Sigeh Pengunten, Bedana, dan Nyambai Kipas. Pada setiap pertemuan guru akan memberikan 2 pola gerak pada metode Brain Dance yang dimodifikasi dengan ragam gerak tari Lampung, yang dilakukan selama 6 kali pertemuan bersama peserta didik. Sebelum kegiatan belajar menari dimulai guru meminta kepada peserta didik untuk memindahkan meja dan kursi kebelakang agar ruang kelas tersebut lebih luas sehingga meja dan kursi tersebut tidak menghalangi mereka pada saat belajar menari.

Pada pertemuan pertama ini guru akan mengajarkan 2 ragam gerak yaitu Sembah, Samber melayang sebagai gerak dasar tari Lampung yaitu tari Sigeh Pengunten dan teknik Breath (Pernafasan) pada metode Brain Dance, serta Lipeto sebagai gerak dasar tari Lampung dan teknik Tactile-Touch (Sentuhan Taktil) pada metode Brain Dance. Setelah menjelaskan materi guru memberi intruksi kepada peserta didik untuk berbaris dan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran menari. Pemanasan ini dilakukan sebelum belajar menari dikarenakan pemanasan merupakan peregangan otot yang dimulai dari kepala, tangan, pinggang

serta kaki. Pemanasan ini sangat penting untuk dilakukan sebelum memulai kegiatan menari untuk mencegah terjadinya keram pada saat latihan menari.

Pada pertemuan pertama, guru mengajarkan dua ragam gerak tari Lampung, yaitu Sembah dan Samber Melayang, yang dimodifikasi dengan metode *Brain Dance*, khususnya pada aspek *Breath* (pernapasan). Peserta didik diajak untuk menarik napas dalam dan menghembuskannya secara perlahan saat melakukan gerakan, dimulai dengan posisi tangan disilangkan di depan dada, lalu dibuka perlahan ke atas dan kembali ke posisi sembah. Teknik *Breath* ini membantu peserta didik mengatur ritme, tempo, serta meningkatkan konsentrasi dan relaksasi tubuh. Gerakan dilakukan berulang sambil berganti arah hadap untuk memperkuat koordinasi gerak tangan dan kaki. Ragam gerak kedua yang diajarkan adalah gerak Lipeto, dimodifikasi dengan teknik *Tactile-Touch* (sentuhan taktil). Peserta didik melakukan sentuhan berupa tepukan pada paha, pinggang, pundak, dan tungkai untuk menstimulasi sistem sensorik tubuh. Meskipun sebagian peserta didik masih kesulitan dalam kelenturan gerakan ukel, guru memberikan latihan berulang agar gerakan dapat dilakukan dengan tepat. Di akhir sesi, peserta didik diminta menggabungkan kedua ragam gerak menjadi satu rangkaian utuh.

Sebelum guru menutup kegiatan pembelajaran tari pada pertemuan pertama guru memberi pertanyaan mengenai 2 ragam gerak yang telah diberikan serta meminta peserta untuk menyebutkan serta mempraktikkan kedua ragam gerak yang telah dipelajari secara mandiri di depan kelas. Hal ini dilakukan untuk melihat kemampuan peserta didik dalam mengingat serta keberanian peserta didik untuk tampil di depan. Setelah peserta didik tampil ke depan kelas guru meminta peserta didik untuk mengingat serta mempelajari 2 ragam gerak yang telah diberikan kepada peserta didik untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian dilanjutkan dengan guru mengucapkan salam menutup kegiatan pembelajaran tari pada pertemuan pertama ini dan meminta peserta didik untuk melanjutkan kegiatan belajar pada jam selanjutnya.

Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada Rabu, 23 Oktober 2024 di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan, peserta didik mengulang dua ragam gerak tari yang telah dipelajari sebelumnya, yaitu Sembah dan Samber Melayang dengan teknik *Breath* (pernapasan), serta Lipeto dengan teknik *Tactile-Touch* (sentuhan taktil) dari metode *Brain Dance*. Setelah memastikan peserta didik cukup menguasai dua gerakan tersebut, guru memperkenalkan dua ragam gerak baru, yaitu Gubugh Gakhang yang dimodifikasi dengan pola gerak *Core-Distal* (inti-distal), dan Khesek Injing yang dimodifikasi dengan pola gerak *Head-Tail* (kepala-kaki). Ragam gerak Gubugh Gakhang mengedepankan kesadaran tubuh melalui gerakan dari inti ke ujung tubuh untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Peserta didik melakukan gerakan membuka tangan ke samping dari posisi menyilang di dada, dengan mengaktifkan otot batang tubuh secara dinamis. Ragam gerak Khesek Injing melibatkan koordinasi antara gerakan kaki dan kepala, seperti melangkah dan menundukkan kepala secara serempak, yang bertujuan untuk melatih fleksibilitas serta keselarasan gerak tubuh bagian atas dan bawah. Meskipun beberapa peserta mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan, mereka tetap menunjukkan semangat dan ketekunan dalam berlatih. Sebelum kegiatan diakhiri, guru meminta peserta didik untuk menggabungkan keempat ragam gerak menjadi satu rangkaian utuh sebagai bentuk latihan dan pementasan materi yang telah diajarkan.

Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada Rabu, 30 Oktober 2024 di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan, kegiatan pembelajaran tari dimulai dengan pengulangan dua ragam gerak sebelumnya, yaitu Gubugh Gakhang dengan teknik *Core-Distal* (Inti-Distal) dan Khesek Injing dengan teknik *Head-Tile* (Kepala-Kaki). Setelah peserta didik cukup menguasai, guru memperkenalkan dua ragam gerak baru yaitu Mampang Kapas dari tari Nyambai Kipas dengan teknik Upper Lower (Atas-Bawah) dan gerak Ngerujung dari tari Sigeh Pengunten dengan teknik Body Halt (Tubuh Terhenti). Pembelajaran diawali dengan doa dan salam, dilanjutkan dengan pemanasan. Guru mendemonstrasikan gerak Mampang Kapas, di mana pola Upper Lower terlihat pada koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah secara dinamis. Selanjutnya, peserta didik mempelajari gerak Ngerujung dengan teknik Body Halt, yang mengharuskan sebagian tubuh bergerak sementara bagian lain berhenti, melatih kontrol dan fokus. Peserta didik menunjukkan konsentrasi dan semangat tinggi, serta

melakukan pengulangan untuk mengatasi kesulitan dalam koordinasi gerak. Pengamatan dilakukan melalui tabel ceklis berdasarkan dua indikator keberhasilan gerak, dan seluruh peserta didik berhasil melakukan gerakan dengan benar. Pertemuan ditutup dengan meminta peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan yang telah dipelajari.

Pada pertemuan kelima yang dilaksanakan pada Rabu, 20 November 2024 di SD Negeri 5 Talang, Teluk Betung Selatan, kegiatan pembelajaran tari difokuskan pada pengulangan dan penggabungan delapan ragam gerak yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, yang dimodifikasi menggunakan metode Brain Dance dan berasal dari tari Lampung seperti Sigeh Pengunten, Bedana, dan Kipas Nyambai. Pertemuan dimulai dengan doa dan salam, diikuti oleh tanya jawab ringan dan pemanasan. Peserta didik kemudian diminta mengulang delapan ragam gerak secara per bagian dengan hitungan, yaitu ragam gerak Sembah (Breath), Lippeto (Tactile-Touch), Gubugh Gakhang (Core-Distal), Khesek Injing (Head-Tile), Mampang Kapas (Upper-Lower), Ngerujung (Body Halt), Ayun (Cross Lateral), dan Gelek (Vestibular). Setelah pengulangan per bagian dilakukan mandiri dan bersama tutor, guru membenahi gerakan yang sulit dilakukan, terutama pada ragam gerak kedua, ketujuh, dan kedelapan. Selanjutnya, seluruh ragam gerak digabungkan dan dilakukan bersama iringan musik yang telah disesuaikan. Penggabungan ini dilakukan berulang, baik bersama guru maupun secara mandiri, dengan tujuan memperkuat ingatan gerak, rasa musikalitas, dan kemampuan koordinatif peserta didik. Kegiatan ini diakhiri dengan peserta didik menampilkan satu rangkaian gerakan lengkap yang telah dipelajari selama lima pertemuan.

Pertemuan keenam yang dilaksanakan pada Rabu, 23 November 2024 di SD Negeri 05 Talang, Teluk Betung Selatan, difokuskan pada pengulangan dan penguasaan delapan pola gerak Brain Dance yang telah diajarkan sebelumnya. Kegiatan dimulai dengan doa, salam, dan tepuk semangat, dilanjutkan dengan pemanasan fisik untuk mencegah cedera. Guru kemudian menjelaskan bahwa peserta didik diminta tampil satu per satu berdasarkan absen untuk menampilkan tarian Brain Dance secara mandiri dengan iringan musik, mencakup delapan ragam gerak yang telah dimodifikasi dari tari Lampung. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menilai kemampuan peserta didik dalam mengingat, mengoordinasikan gerakan tubuh, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka. Setelah seluruh peserta tampil, mereka diminta menari bersama sambil menyebutkan nama gerakan. Guru melakukan pengamatan terhadap ketepatan gerakan dan kesesuaian tempo dengan musik. Dari 30 peserta didik, 25 mampu melakukan gerakan dengan benar meskipun beberapa masih kesulitan menyinkronkan dengan tempo musik, sementara 5 lainnya belum sepenuhnya menguasai gerakan maupun tempo. Kegiatan diakhiri dengan apresiasi, sesi refleksi mengenai pengalaman belajar, serta motivasi dari guru agar peserta didik terus mengingat dan melatih pola gerak yang telah dipelajari. Secara umum, peserta didik menunjukkan peningkatan koordinasi tubuh dan motorik, meskipun masih ada beberapa yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Dalam penelitian ini, evaluasi dilakukan oleh pendidik di setiap akhir pertemuan untuk menilai perkembangan peserta didik dalam mempelajari ragam gerak tari. Evaluasi dilakukan melalui diskusi langsung dan praktik individu secara acak di depan kelas. Jika peserta didik belum menguasai gerakan dengan benar, pendidik akan memberikan penjelasan ulang agar pemahaman dan penguasaan gerak menjadi lebih baik. Evaluasi ini bertujuan untuk memantau sejauh mana daya serap peserta didik terhadap pembelajaran ragam gerak yang diberikan. Berdasarkan tabel pengamatan, penerapan delapan pola gerak metode Brain Dance yang dimodifikasi dengan gerak dasar tari Lampung, seperti tari Sigeh Pengunten, Bedana, dan Kipas Nyambai, dilakukan selama enam pertemuan. Pada pertemuan pertama dan kedua, seluruh peserta didik (30 orang) dapat melakukan ragam gerak seperti Sembah, Samber Melayang (Breath), Lipeto (Tactile-Touch), dan Gubugh Gakhang (Core-Distal) dengan baik. Namun, pada gerakan Khesek Injing (Head-Tile), hanya 25 peserta didik yang dapat melakukannya, sedangkan 5 lainnya belum mampu. Pada pertemuan ketiga, semua peserta didik berhasil melakukan Mampang Kapas (Upper-Lower) dan Ngerujung (Body Halt). Pada pertemuan keempat, terlihat penurunan capaian, di mana hanya 7 peserta didik yang mampu melakukan ragam gerak Ayun (Cross

Lateral), dan hanya 2 peserta didik yang menguasai ragam gerak Gelek (Vestibular), sementara sisanya masih memerlukan bimbingan lebih lanjut.

Selama enam kali pertemuan pembelajaran tari dengan metode Brain Dance di SD Negeri 5 Talang, Teluk Betung Selatan, diperoleh berbagai temuan penting terkait penerapan metode ini dalam pembelajaran gerak dasar tari Lampung. Temuan-temuan tersebut mencakup aspek keterampilan menari, partisipasi aktif, serta respons peserta didik terhadap pembelajaran. Data diperoleh melalui observasi kegiatan, wawancara dengan peserta didik dan guru, serta hasil evaluasi di setiap pertemuan. Secara umum, metode Brain Dance memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mampu meningkatkan semangat serta antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tari. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa dua ragam gerak, yaitu Ayun (Cross Lateral) dan Gelek (Vestibular), merupakan bagian yang paling sulit dikuasai oleh peserta didik. Kesulitan ini disebabkan oleh belum optimalnya kemampuan motorik dan daya ingat peserta didik kelas 2 untuk menguasai gerak yang tergolong kompleks tersebut. Oleh karena itu, dua ragam gerak ini dinilai lebih sesuai diterapkan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, seperti SMP atau SMA. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan ruang dan waktu, peserta didik tetap menunjukkan semangat belajar yang tinggi, yang membuktikan bahwa metode Brain Dance efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran seni tari.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada perencanaan dilakukan dengan merancang modul ajar, mengajarkan gerak tari Lampung yang telah dimodifikasi dengan menggunakan metode *Brain Dance* yaitu pada ragam gerak Sembah, dan Sember Melayang dengan teknik Pernafasan (*Breath*), Lipeto dengan teknik Sentuhan Taktil (*Tactile-Touch*), Gubugh Gakhang dengan teknik Inti-Distal(*Core-Distal*), Khesek Injing dengan teknik Kepala-Kaki (*Head-Tile*), Mampang Kapas dengan teknik Atas-Bawah (*Upperlower*), Ngerujung dengan teknik Tubuh Terhenti (*Body Halt*) ragam gerak Ayun dengan teknik Melintang Menyilang (*Croos Lateral*) dan Gelek dengan teknik Ruang Depan (*Vestibular*). Pada pelaksanaannya dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan durasi waktu selama 2 jam pelajaran. Pada setiap pertemuan di kegiatan penutup guru melakukan evaluasi dengan memanggil peserta didik secara acak untuk maju kedepan kelas dan menggerakkan ragam gerak yang telah diberikan. Ketika peserta didik belum mampu menggerakkan ragam gerak yang telah diberikan secara benar, maka pendidik akan mengajarkan kembali ragam gerak yang benar kepada peserta didik. Hasil penelitian mengenai penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari Lampung di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan menghasilkan peserta didik mampu menggerakkan ragam gerak Sembah, dan Sember Melayang dengan pola gerak Pernafasan (*Breath*), Lipeto dengan pola gerak Sentuhan Taktil (*Tactile-Touch*), Gubugh Gakhang dengan pola gerak Inti-Distal(*Core-Distal*), Khesek Injing dengan pola gerak Kepala-Kaki (*Head-Tile*), Mampang Kapas dengan pola gerak Atas-Bawah (*Upperlower*), Ngerujung dengan pola gerak Tubuh Terhenti (*Body Halt*). Namun ditemukan kesulitan pada ragam gerak Ayun dengan pola gerak Melintang Menyilang (*Croos Lateral*) dan Gelek dengan pola gerak Ruang Depan (*Vestibular*). Maka penerapan metode *Brain Dance* pada pembelajaran gerak dasar tari Lampung di SD Negeri 5 Talang Teluk Betung Selatan diterapkan berdasarkan perencanaan dan melalui proses evaluasi oleh

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. Chamalah, E., Wardani, O. P., & Gunarto, H. (2013). Model dan metode pembelajaran. *Semarang: Unissula*, 16.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka cipta.
- Gilbert, A. G. (2019). *Pendidikan tari yang sesuai dengan otak*.
- Griffin, J. B. (2019). Cara memaksimalkan tarian otak Anne Green Gilbert. *Dance Ed Tips*. Diakses dari <https://www.danceedtips.com/blogs/news/how-to-get-the-most-out-of-anne-green-gilberts-brain-dance> pada 19 Juli 2024 pukul 21.15 WIB.
- Habsary, D., & dkk. (2023). *Gerak tari tradisi*. Pusaka Media.
- Harsono, T. D. (2014). Tari Melinting: Seni Tari Tradisional Lampung Timur. *Patanjala*, 6(1), 123-134.
- Herawati, H. (2020). Memahami proses belajar anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 27-48.
- Harsono, T. D. (2014). Tari Melinting: Seni Tari Tradisional Lampung Timur. *Patanjala*, 6(1), 123-134.
- Humoen, Silvestriana. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Ekstrakurikuler Seni Tari Tradisional Dalam Membentuk Karakter Pada Siswa Kelas IV Di SDN Unina Kec. Biboki Moenleu Kab.TTU. *Skripsi S1*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana
- Komalasari, Kokom. 2013 *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Moleong, Lexy J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Nurdin Usman, 2002. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, CV Obor Pustaka, Semarang.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal kajian ilmu-ilmu keislaman*, 3(2), 333-352.
- Paus, J. R., Rorimpandey, W. H., & Tambunan, E. N. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Proyek Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV SD Inpres Kinilow. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 1084-1096.
- Rosad, A. M. (2019). Implementasi pendidikan karakter melalui manajemen sekolah. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 5(02), 173-190.
- Sari, D. I. P., Prayogo, M. M., & Saraswati, A. R. (2020). BRAIN DANCE SEBAGAI ALTERNATIF STIMULI UNTUK MENUMBUHKAN RASA PERCAYADIRI. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 7(1).
- Siregar, E., & Widyaningrum, R. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan (*pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r & d*). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suparmi, N. K. (2023). Pentingnya Pembelajaran Tari Tradisional Di Sekolah Dalam Menumbuhkan Rasa Cinta Budaya Siswa. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 50-55.
- Susilawati, B. E. S. T. (2024). Implementasi Tari Tradisional pada Anak Sekolah Dasar dengan Menggunakan Metode Fun Learning di Desa Paninggaran. *Journal of Innovation and Sustainable Empowerment*, 3(1), 19-24.
- Sutini, A., & Rahmawati, M. (2018). Mengembangkan kemampuan motorik halus anak melalui model pembelajaran BALS. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2).
- Taylor, C. M. (2023). *Mengintegrasikan gerakan terinspirasi brain dance ke dalam kelas: Respon guru SD terhadap hasil keterlibatan siswa* (Tesis S1). Sekolah Seni Teater dan Tari, Sekolah Tinggi Seni Pertunjukan.
- Ubabuddin, U. (2019). Hakikat Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Journal Edukatif*, 5(1), 18-27.
- Yulianti, N., Sya'idah, N., Desyandri, D., & Mayar, F. (2022). Pentingnya penerapan pembelajaran Seni Tari dalam membentuk mental siswa di kelas 3 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1877-1882.