

IMPLEMENTASI *SUZUKI METHOD* DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR TARI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 4 CILEGON

Sevie Enggriela ^{a*)}, Alis Triena Permanasari ^{a)}, Wiwin Purwinarti ^{a)}

^{a)} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi: 2289190015@untirta.ac.id

Article history: received 06 Mei 2026; revised 20 Mei 2026; accepted 26 June 2026

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v14i02.238>

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi Suzuki Method dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar tari pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif fenomenologis untuk memahami secara mendalam proses pembelajaran, perkembangan keterampilan siswa, serta faktor-faktor yang memengaruhi penerapan metode tersebut. Subjek penelitian terdiri atas 28 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dokumentasi, dan catatan lapangan. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Suzuki Method dilakukan melalui tahapan pengenalan metode, latihan dasar, praktik gerak, serta evaluasi dan refleksi. Metode ini menekankan latihan berulang, disiplin, konsentrasi, kontrol tubuh, dan penguatan pusat keseimbangan sehingga mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, kesadaran ruang, dan rasa musikal siswa. Selain itu, terjadi peningkatan kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, serta motivasi belajar siswa dalam pembelajaran tari. Meskipun terdapat kendala berupa perbedaan kemampuan fisik dan tingkat konsentrasi siswa, guru mampu mengatasinya melalui bimbingan individual dan latihan kelompok. Dengan demikian, Suzuki Method terbukti efektif dalam mendukung pengembangan keterampilan gerak dasar tari siswa.

Kata Kunci: Suzuki Method; keterampilan gerak dasar tari; pembelajaran tari; siswa SMA

DEVELOPING BASIC DANCE MOVEMENT SKILLS IN GRADE XI STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 4 CILEGON

Abstract. This study aims to describe the implementation of the Suzuki Method in developing basic dance movement skills among eleventh-grade students at SMA Negeri 4 Cilegon. The research employed a qualitative approach with a descriptive phenomenological method to gain an in-depth understanding of the learning process, students' skill development, and factors influencing the implementation of the method. The participants consisted of 28 eleventh-grade students selected through purposive sampling. Data were collected through participant observation, in-depth interviews, documentation, and field notes. Data analysis followed the Miles, Huberman, and Saldana model, including data condensation, data display, and conclusion drawing and verification. The findings revealed that the Suzuki Method was implemented through several stages, namely method introduction, basic training, movement practice, evaluation, and reflection. The method emphasizes repetitive practice, discipline, concentration, body control, and center-of-gravity strengthening, which contributed to improvements in coordination, balance, flexibility, spatial awareness, and musicality. Furthermore, students demonstrated increased self-confidence, collaboration skills, and learning motivation in dance education. Although challenges related to differences in physical abilities and concentration levels were identified, teachers addressed them through individualized guidance and group practice. Therefore, the Suzuki Method proved effective in supporting the development of students' basic dance movement skills and enhancing the overall quality of dance learning.

Keywords: Suzuki Method; basic dance movement skills; dance learning; high school students

I. PENDAHULUAN

Pendidikan seni dan budaya erat kaitannya dengan proses pendidikan di Indonesia, sehingga dipelajari di sekolah sebagaimana diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Hal ini dikarenakan pendidikan seni budaya berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian siswa. Bahwa proses pendidikan

seni dan budaya memerlukan keterampilan untuk menyesuaikan karakter dengan teknologi yang selalu berubah mengikuti perkembangan terkini. Pendidikan seni dan budaya mencakup seluruh aspek kehidupan yang meliputi seni dan budaya. Di sekolah pada semua jenjang, mata pelajaran seni budaya merupakan pendidikan yang menanamkan nilai-nilai keindahan yang terkandung dalam budaya dan seni. Mata pelajaran ini diberikan karena mengandung nilai keunikan, keindahan, kegunaan bagi kreativitas siswa di sekolah.

Umumnya kapasitas dan standar pembelajaran seni budaya di setiap jenjang hampir serupa, namun dalam hal proses penerapannya memiliki jangka waktu dan cara yang berbeda-beda, disesuaikan dengan pengelolaan pendidikan di setiap jenjang dapat dijalani dan tentunya harus memperhatikan beberapa aspek-aspek tertentu. Hingga saat ini setiap sekolah memerlukan penunjang dari berbagai aspek sebagai salah satu upaya ketercapaian pembelajaran tersebut. Seperti guru yang linier, kurikulum pembelajaran, dan metode pembelajaran yang diterapkan dalam pelaksanaan sebuah pembelajaran.

Tentunya materi yang dipelajari dalam pembelajaran seni budaya di sekolah berbeda-beda seperti seni tari, seni musik, seni drama, dan seni rupa. Tetapi guru seni dituntut untuk mampu melakukan praktik di setiap sub materi. Dalam pembelajaran seni budaya seorang guru mampu menjelaskan minimal dasar yang dapat diterapkan di dalam kelas. Berdasarkan hasil observasi pada beberapa Sekolah Menengah Atas Negeri yang berada di kota Cilegon sudah banyak guru seni budaya yang linier dalam bidang dan memiliki latar belakang seni. Akan tetapi mayoritas guru yang berada di daerah kota Cilegon berlatar belakang seni musik, sehingga dalam praktik seni tari hanya lebih fokus pada musik tari, tidak kepada proses pembelajaran gerak tari. Hal ini yang berdampak pada pembelajaran seni budaya dalam materi seni tari kurang maksimal. Pembelajaran seni tari umumnya dapat lebih mudah bagi guru dan siswa agar dapat mencapai target pembelajaran. Dengan menggunakan berbagai macam metode praktik untuk mengasah kualitas gerak dasar yang akan dihasilkan oleh siswa, sehingga siswa dapat mempelajari serta mempraktikkan gerak tari lebih maksimal dan mudah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada Senin, 02 Juni 2025 peneliti di salah satu sekolah yakni SMA Negeri 4 Cilegon. Sekolah tersebut memiliki guru seni budaya yang berlatar belakang seni tari. Kurikulum pembelajaran di SMA Negeri 4 Cilegon telah menerapkan kurikulum merdeka yang memudahkan guru dalam proses pembelajaran, karena guru dapat berkreasi menggunakan metode apapun dalam menunjang pembelajaran. Pada penelitian ini peneliti mengkaji atau memfokuskan terhadap pembelajaran gerak dasar tari.

Perkembangan pengetahuan pembelajaran seni telah sangat meluas dan berkembang. Terlebih khusus di dalam pembelajaran seni tari berbagai macam metode untuk menunjang atau mempermudah pembelajaran seni tari menjadi menarik juga mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal. Berdasarkan hasil wawancara, Iin Sakinah S.Pd menyatakan bahwa dalam pembelajaran seni tari siswa akan mudah mempraktikkan gerak dasar apabila tubuh siswa sudah terolah dengan baik. Untuk menunjang keterampilan gerak tari pada siswa perlu adanya latihan olah tubuh secara teratur yang benar sebelum pelatihan tari berlangsung sehingga tubuh dapat disiapkan secara maksimal untuk melakukan aktivitas tari sehingga melakukan pelatihan olah tubuh merupakan latihan bergerak dengan melakukan dasar-dasar gerak tari yang meliputi wiraga, wirasa, dan wirama.

Pada observasi awal, peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswa di sekolah tersebut dapat bergerak dengan baik sesuai dengan tekniknya, terkhusus pada gerak dasar tari yang ada pada kaki. Iin Sakinah S.Pd. mengemukakan bahwa gerakan tari akan lebih terlihat apabila kaki siswa terlihat kokoh dan jelas. Karena itu untuk menunjang pembelajaran seni tari diperlukan olah tubuh sebagai langkah awal dari pembelajaran seni tari agar tubuh siswa siap dalam menerima gerakan yang akan diperoleh dan yang akan dipelajari. Olah tubuh dalam tari sangat penting, akan tetapi masih banyak guru yang mengesampingkan olah tubuh dalam pembelajaran gerak dasar tari. Dikarenakan mungkin mengejar materi yang harus dibahas selanjutnya jika belum menerapkan kurikulum merdeka.

Suzuki Method merupakan salah satu metode yang diterapkan oleh guru seni budaya di SMA Negeri 4 Cilegon untuk pembelajaran seni tari terutama dalam mengolah tubuh siswa. Metode ini merupakan salah satu metode olah tubuh yang diciptakan oleh Shinichi Tadashi Suzuki, seorang sutradara teater, penulis, dan filsuf yang bekerja di Toga, Jepang. Umumnya metode ini sering digunakan dalam pembelajaran seni musik untuk melatih mengolah suara, bermain violin dan piano. Walaupun berangkat dari seni musik dan teater tetapi metode ini juga dapat diterapkan dalam pembelajaran seni tari. Suatu metode yang diterapkan untuk menunjang sebuah pembelajaran sangat erat kaitannya dengan kondisi yang dibutuhkan siswa dalam proses pembelajaran di dalam kelas, terlebih untuk mencapai tujuan pembelajaran yang hendak dicapai. Oleh karena itu, pemanfaatan terhadap metode yang sangat bagus untuk diterapkan. Mengingat kemampuan siswa dalam menyerap atau menerima materi pun berbeda-beda antara satu sama lainnya, hal ini pun terjadi dengan guru yang berada di dalam kelas. Tentunya setiap guru memiliki cara mengajar dan treatment yang berbeda kepada semua siswa. Sehingga dalam pembelajaran yang diterapkan di dalam kelas memilih untuk menggunakan Suzuki Method sebagai langkah awal pembelajaran gerak dasar tari.

Hal ini yang membuat peneliti juga berkeinginan dalam menemukan setiap analisis terhadap pemahaman yang memfokuskan bagaimana penerapan Suzuki method dalam proses pembelajaran seni tari. Peneliti tertarik untuk melihat dan meneliti hal yang berkaitan dengan Suzuki method. Dengan ini untuk mempermudah sistem pengkajian dalam penelitian difokuskan pada: Implementasi Suzuki Method Dalam Mengembangkan Kreatifitas Gerak Dasar Tari Di Kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon.

II. METODE PENELITIAN

ama delapan minggu dengan fokus pada implementasi metode, keterampilan gerak dasar tari, interaksi guru dan siswa, respons siswa, serta kendala pembelajaran. Wawancara semi terstruktur dilakukan kepada guru seni tari, siswa, dan kepala sekolah untuk memperoleh informasi terkait proses pembelajaran, manfaat, hambatan, serta dukungan sekolah terhadap implementasi Suzuki Method.

Instrumen penelitian terdiri atas pedoman observasi, pedoman wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana (2014) melalui tahap kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, member check, serta perpanjangan pengamatan untuk memastikan data yang diperoleh valid dan terpercaya. Metode penelitian ini relevan dengan kajian Suzuki Method yang menekankan penguatan pusat tubuh, kontrol pemapasan, keseimbangan, konsentrasi, dan hubungan tubuh dengan lantai melalui latihan stumping serta pengulangan sistematis (Allain, 2003). Pendekatan observasional dan praktik bertahap dalam pembelajaran tari juga selaras dengan konsep pembelajaran imitasi, repetisi terstruktur, dan lingkungan belajar suportif sebagaimana dijelaskan Suzuki (1993), Hosokawa (2015), Campbell (2014), dan Setyowati (2016). Dengan demikian, metode penelitian dipandang mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai implementasi Suzuki Method dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar tari siswa secara efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah menengah.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Proses Implementasi Metode Suzuki dalam Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Tari Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Cilegon, proses implementasi metode Suzuki dalam pembelajaran tari berlangsung melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Observasi dilakukan selama kegiatan pembelajaran seni budaya, khususnya pada materi keterampilan gerak dasar tari. Tentunya ada beberapa proses tahapan dalam implementasi yang dilakukan guru dalam menggunakan Suzuki method. Pada tahap awal pembelajaran, guru memulai kegiatan dengan memberikan pemanasan fisik untuk melatih kelenturan tubuh siswa. Kegiatan ini meliputi peregangan tangan, kaki, kepala, dan tubuh agar siswa lebih siap dalam melakukan gerakan tari. Setelah itu, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memperkenalkan konsep dasar metode Suzuki yang menekankan pada latihan berulang, konsentrasi, disiplin, dan penguasaan teknik gerak secara bertahap. Pada tahap inti, guru mendemonstrasikan gerak dasar tari secara perlahan dan sistematis. Siswa diminta untuk mengamati setiap detail gerakan, seperti posisi langkah kaki, arah pandangan, keseimbangan tubuh, serta ekspresi wajah. Setelah demonstrasi, siswa menirukan gerakan yang dicontohkan guru secara berulang-ulang. Dalam metode Suzuki, pengulangan dilakukan secara konsisten agar siswa mampu mengingat pola gerak dan meningkatkan koordinasi tubuh.

Selama proses pembelajaran, terlihat bahwa sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme yang cukup baik. Mereka aktif mengikuti instruksi guru dan berusaha menyesuaikan gerakan sesuai contoh yang diberikan. Namun, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, ketepatan ritme, serta keluwesan gerakan. Guru kemudian memberikan bimbingan secara individual kepada siswa yang mengalami kesulitan agar mereka dapat memperbaiki teknik gerakannya. Selain latihan individu, guru juga menerapkan latihan kelompok agar siswa dapat belajar bekerja sama dan menyelaraskan gerakan dengan teman sekelompoknya. Pada tahap ini, siswa terlihat lebih percaya diri dan mulai mampu menampilkan gerakan dengan lebih baik dibandingkan pertemuan awal.

Pada tahap akhir pembelajaran, guru melakukan evaluasi dengan meminta siswa menampilkan rangkaian gerak dasar tari yang telah dipelajari. Hasil observasi menunjukkan adanya perkembangan keterampilan gerak dasar tari pada siswa, seperti meningkatnya ketepatan gerak, koordinasi tubuh yang lebih baik, serta kemampuan mengikuti irama. Secara keseluruhan, implementasi metode Suzuki dalam pembelajaran tari di kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon berjalan dengan cukup efektif. Metode ini membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar tari melalui latihan yang terarah, disiplin, dan berulang sehingga kemampuan motorik serta rasa percaya diri siswa mengalami peningkatan.

a. Perencanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Cilegon pada siswa kelas XI dalam mata pelajaran Seni Budaya khususnya materi gerak dasar tari. Sekolah ini memiliki kegiatan pembelajaran seni tari yang cukup aktif sehingga memungkinkan penerapan berbagai metode latihan gerak, termasuk metode Suzuki. Penelitian dilaksanakan dengan bimbingan guru seni budaya yaitu Ibu Iin Sakinah sebagai pengampu mata pelajaran. Dalam proses pembelajaran, guru memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengimplementasikan metode Suzuki sebagai pendekatan latihan gerak dasar tari.

Metode Suzuki dikembangkan oleh Tadashi Suzuki sebagai metode pelatihan tubuh yang menekankan kekuatan kaki, kontrol tubuh, serta hubungan energi tubuh dengan lantai. Metode ini menitikberatkan pada latihan fisik yang disiplin untuk meningkatkan kekuatan, konsentrasi, serta kontrol energi tubuh dalam pertunjukan. Dalam konteks pembelajaran tari, metode Suzuki digunakan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak dasar melalui empat aspek utama yaitu:

- Penguatan pusat tubuh (*center of gravity*)
- Kontrol pernapasan (*breathing control*)
- Keseimbangan dan konsentrasi (*focus*)
- Hubungan tubuh dengan lantai atau bumi (*energy*)

Keempat aspek tersebut diterapkan dalam beberapa pertemuan latihan yang melibatkan aktivitas gerak dasar seperti stumping, posisi tubuh stabil, dan pengaturan napas saat bergerak. Implementasi metode Suzuki dalam pembelajaran tari dilakukan melalui beberapa tahapan pembelajaran yaitu tahap pengenalan metode, tahap latihan dasar, tahap praktik gerak, tahap evaluasi. Setiap tahap dirancang untuk membantu siswa memahami prinsip gerak dasar tari melalui latihan fisik yang terstruktur.

b. Pelaksanaan pembelajaran

1) Pertemuan Ke-1

a) Kegiatan Awal

Pada pertemuan pertama, pembelajaran difokuskan pada tahap pengenalan Metode Suzuki sebagai dasar dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar tari pada siswa. Guru terlebih dahulu menjelaskan konsep dasar metode Suzuki yang menekankan pada penguatan tubuh, keseimbangan, konsentrasi, serta kesadaran terhadap pusat energi tubuh saat melakukan gerakan. Fokus utama latihan pada pertemuan ini adalah penguatan pusat tubuh (*center of gravity*). Dalam metode Suzuki, pusat gravitasi tubuh berada pada area panggul atau perut bagian bawah yang berfungsi sebagai titik keseimbangan utama tubuh dalam menopang setiap gerakan. Pemahaman mengenai pusat tubuh ini penting agar siswa mampu menjaga kestabilan postur ketika melakukan gerak dasar tari.

Kegiatan pembelajaran diawali dengan pemanasan ringan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa. Setelah itu, guru memberikan demonstrasi mengenai beberapa bentuk latihan dasar yang bertujuan melatih kekuatan kaki, keseimbangan tubuh, dan ketahanan fisik siswa.

b) Kegiatan Inti

Setelah penjelasan materi, siswa diarahkan untuk melakukan pemanasan ringan guna menghindari cedera otot selama latihan. Pemanasan meliputi peregangan pada bagian leher, bahu, tangan, pinggang, paha, lutut, hingga pergelangan kaki. Setelah pemanasan, siswa mulai mempraktikkan beberapa latihan dasar dalam metode Suzuki, seperti sikap kaki kuda-kuda. Pada latihan ini siswa diminta membuka kaki selebar bahu dengan posisi lutut sedikit ditekuk. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh, memperkuat otot kaki, serta membantu siswa memahami titik tumpu tubuh. Selanjutnya sikap kaki stumping, siswa melakukan hentakan kaki ke lantai secara teratur dengan tenaga yang terkontrol. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan kaki, ketepatan ritme, serta membangun kesadaran terhadap hubungan antara tubuh dan lantai. Sikap kaki berdiri sempurna, pada latihan ini siswa diminta berdiri tegak dengan posisi tubuh seimbang, bahu rileks, pandangan lurus ke depan, dan fokus pada pusat tubuh. Latihan ini bertujuan melatih postur tubuh yang baik sebelum melakukan gerakan tari yang lebih kompleks. Dilanjutkan dengan perpindahan berat badan untuk melatih keseimbangan serta meningkatkan kontrol tubuh saat melakukan gerakan tari.

Selama proses latihan, guru memberikan contoh gerakan secara langsung dan memperbaiki posisi tubuh siswa yang masih kurang tepat. Beberapa siswa terlihat belum terbiasa mempertahankan keseimbangan tubuh dalam waktu yang cukup lama, terutama saat melakukan posisi kuda-kuda. Namun, secara bertahap siswa mulai mampu menyesuaikan posisi tubuh sesuai arahan guru.

Tabel 1. Tahap pengenalan metode

 Sikap kaki kuda-kuda Gambar 1 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 17 Juli 2025	Sikap kaki kuda-kuda adalah posisi dasar yang menekankan kestabilan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Dalam konteks gerak tari maupun latihan seperti Suzuki Method, kuda-kuda menjadi fondasi penting untuk menghasilkan gerakan yang kokoh dan terkontrol
--	---

 Sikap kaki stomping Gambar 2 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 17 Juli 2025	Sikap kaki stomping adalah teknik gerak kaki yang menekankan pijakan kuat ke lantai untuk menghasilkan kesan tegas, ritmis, dan bertenaga. Dalam konteks latihan tari—terutama pendekatan seperti Suzuki Method—stomping menjadi latihan penting untuk membangun kekuatan kaki dan kesadaran terhadap hubungan tubuh dengan lantai (grounding).
 Sikap kaki berdiri stabil Gambar 3 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 17 Juli 2025	Sikap kaki berdiri stabil adalah posisi dasar dalam gerak tari yang menekankan keseimbangan tubuh, kontrol postur, dan kesiapan untuk melakukan gerakan selanjutnya. Posisi ini sering digunakan sebagai awal maupun akhir dari rangkaian gerak, termasuk dalam latihan seperti Suzuki Method yang menuntut kesadaran tubuh penuh.
 Perpindahan berat badan Gambar 4 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 17 Juli 2025	Sikap kaki perpindahan berat badan adalah teknik dasar dalam gerak tari yang menekankan proses memindahkan pusat berat tubuh dari satu kaki ke kaki lainnya secara terkontrol. Gerakan ini penting untuk menciptakan transisi yang halus, keseimbangan dinamis, dan kesinambungan dalam rangkaian tari.

Dalam latihan ini siswa diminta menjaga posisi tubuh tetap stabil dengan pusat tubuh rendah. Hal ini bertujuan untuk melatih keseimbangan serta meningkatkan kontrol tubuh saat melakukan gerakan tari. Latihan ini sejalan dengan prinsip metode Suzuki yang menekankan bahwa kekuatan gerak performer berasal dari pusat tubuh serta stabilitas bagian bawah tubuh. Selama latihan berlangsung, guru dan peneliti memberikan arahan kepada siswa agar menjaga posisi pinggul tetap stabil, menyalurkan tenaga dari pusat tubuh, menjaga tubuh bagian atas tetap tegak. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pada awal latihan masih mengalami kesulitan menjaga keseimbangan tubuh. Namun setelah beberapa kali latihan, siswa mulai mampu mempertahankan stabilitas tubuh dengan lebih baik.

c) Kegiatan Akhir

Kemudian guru melakukan kegiatan penutup dengan mengarahkan siswa untuk melakukan pendinginan tubuh melalui gerakan peregangan ringan agar otot kembali rileks setelah melakukan latihan kontrol gravitasi. Pendinginan dilakukan secara bertahap dengan fokus pada bagian kaki, tangan, punggung, dan bahu yang banyak digunakan selama praktik gerak tari. Setelah semua siswa melakukan gerakan yang telah dicontohkan bersama guru, sesi pembelajaran diakhiri dengan refleksi bersama. Guru menanyakan kepada siswa terkait kesulitan yang mereka alami selama proses pembelajaran berlangsung. Sebagian siswa merasa kesulitan ketika melakukan gerakan yang diinstruksikan oleh guru, karena merupakan pertama kali bagi mereka. Selain itu terdapat juga siswa yang sangat antusias dan tidak kesulitan melakukan gerakan yang diinstruksikan.

Kemudian, Guru memberikan beberapa pertanyaan terkait pengalaman siswa saat melakukan latihan kontrol gravitasi, seperti kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, mengatur pusat berat badan, serta menyesuaikan gerakan naik, turun, menahan, dan memindahkan beban tubuh sesuai arahan metode Suzuki. Beberapa siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka selama latihan berlangsung. Guru kemudian memberikan umpan balik terhadap hasil latihan siswa dengan menyoroti perkembangan kemampuan kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi gerak, serta kesadaran ruang yang mulai terlihat selama proses pembelajaran. Guru juga memberikan motivasi agar siswa terus melatih kekuatan tubuh dan konsentrasi gerak sebagai dasar penting dalam pembelajaran tari.

Sebagai penutup, guru menyampaikan kesimpulan bahwa latihan kontrol gravitasi melalui implementasi metode Suzuki membantu siswa memahami hubungan antara tubuh, keseimbangan, tenaga, dan ruang dalam gerak tari. Guru juga memberikan arahan mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya, kemudian menutup pembelajaran dengan salam.

2) Pertemuan Ke-2 Kamis, 24 Juli 2025

a) Kegiatan Awal

Pada pertemuan ke-2 merupakan tahap latihan dasar, untuk melatih kontrol pernapasan yang bertujuan membantu siswa mengatur energi tubuh selama melakukan gerakan tari. Dalam metode Suzuki, kontrol napas merupakan bagian penting karena napas berfungsi sebagai pengatur energi gerak serta membantu menjaga kestabilan tubuh saat melakukan latihan fisik yang intens. Latihan yang dilakukan meliputi, latihan menarik napas, menghembuskan napas, menjaga ritme pernapasan.

Pada tahap ini, guru mengulas kembali materi yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya memberikan pemahaman pada siswa bahwa fokus utama dalam pertemuan ini adalah mengatur kontrol pernapasan (*Breathing Control*). Kemudian guru mengarahkan siswa untuk menarik napas secara perlahan melalui hidung, lalu menahan beberapa detik, dan menghembuskannya secara teratur melalui mulut. Proses ini dilakukan berulang-ulang dengan tempo yang stabil. Latihan pernapasan dalam metode Suzuki menekankan hubungan antara napas, pusat tubuh, dan kekuatan kaki sehingga siswa dapat merasakan kontrol tubuh secara menyeluruh.

Melalui latihan kontrol pernapasan, siswa belajar mengelola ritme energi saat bergerak. Ketika napas teratur, gerakan tari menjadi lebih kuat, fokus, dan tidak terburu-buru. Selain itu, latihan ini membantu meningkatkan kesadaran tubuh, menjaga keseimbangan, serta melatih ketahanan fisik siswa selama proses latihan tari berlangsung. Dengan demikian, kontrol pernapasan pada kegiatan awal latihan dasar menjadi fondasi penting dalam pembelajaran gerak menggunakan metode Suzuki.

b) Kegiatan Inti

Setelah mengarahkan siswa untuk menarik napas secara perlahan, Guru membimbing siswa untuk menyesuaikan irama napas dengan tempo gerakan. Saat melakukan gerakan yang membutuhkan tenaga besar, siswa diarahkan menarik napas secara dalam untuk menjaga kekuatan tubuh. Kemudian sesaat penarikan napas ditahan sejenak beberapa detik. Hingga pada saat gerakan berpindah atau menurun, siswa menghembuskan napas secara perlahan agar tubuh tetap rileks dan tidak kehilangan keseimbangan. Pengaturan napas ini membantu siswa memahami hubungan antara tenaga, ritme, dan konsentrasi dalam bergerak.

Tabel 2. Tahap Latihan dasar

	Napas ditarik perlahan melalui hidung, diarahkan ke perut (diafragma), bukan hanya ke dada. Perut akan mengembang saat menarik napas, menandakan penggunaan napas dalam yang benar.
Latihan menarik napas Gambar 4.5 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 24 Juli 2025	

 Latihan menghembuskan napas Gambar 4.6 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 24 Juli 2025	Setelah menarik napas, napas ditahan sejenak untuk membangun energi dalam tubuh, kemudian dihembuskan secara perlahan melalui mulut dengan kontrol penuh.
 Menjaga ritme napas Gambar 4.7 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 24 Juli 2025	Menjaga ritme napas merupakan bagian penting untuk membangun kontrol tubuh, stabilitas, dan kekuatan ekspresi aktor/penari. Ritme napas tidak boleh acak, tetapi harus teratur, konsisten, dan selaras dengan gerakan

Melalui latihan ini siswa belajar untuk menyesuaikan gerakan dengan ritme pernapasan sehingga gerakan menjadi lebih terkontrol dan tidak mudah lelah. Hasil observasi menunjukkan bahwa latihan ini membantu siswa dalam mengurangi ketegangan tubuh, menjaga stamina saat latihan, dan meningkatkan kesadaran tubuh saat bergerak.

c) Kegiatan Akhir

Pada tahap ini, guru mengarahkan siswa untuk berdiri atau duduk dengan posisi tubuh rileks namun tetap tegak. Siswa kemudian melakukan latihan menarik dan menghembuskan napas secara perlahan dan teratur. Pernapasan dilakukan dengan tempo yang lebih tenang dibandingkan tahap inti agar tubuh dapat kembali stabil. Guru juga membimbing siswa untuk merasakan aliran napas dan kondisi tubuh setelah melakukan gerakan tari sehingga siswa lebih sadar terhadap penggunaan energi selama latihan.

Latihan kontrol pernapasan pada kegiatan akhir membantu mengurangi rasa lelah dan menjaga keseimbangan tubuh setelah melakukan gerakan yang intens. Selain itu, siswa dilatih untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus sehingga kondisi tubuh menjadi lebih rileks dan siap mengakhiri pembelajaran dengan baik. Dalam metode Suzuki, proses ini penting karena pengendalian napas tidak hanya digunakan saat bergerak, tetapi juga sebagai cara menjaga hubungan antara tubuh, energi, dan konsentrasi.

Melalui kegiatan akhir pembelajaran ini, siswa dapat memahami pentingnya pengaturan napas dalam menjaga ketahanan tubuh selama menari. Dengan demikian, latihan kontrol pernapasan pada tahap akhir menjadi bagian penutup yang mendukung pemulihan fisik sekaligus memperkuat kesadaran tubuh dalam pembelajaran gerak dasar tari menggunakan metode Suzuki.

3) Pertemuan Ke-3

a) Kegiatan Awal

Pada pertemuan ke-3 merupakan tahap praktik gerak untuk melatih keseimbangan dan konsentrasi. Dalam metode Suzuki, latihan gerak dilakukan secara berulang dengan ritme tertentu sehingga membutuhkan konsentrasi tinggi. Latihan ini bertujuan meningkatkan kemampuan fokus serta kesadaran tubuh terhadap ruang gerak dan konsentrasi. Pada kegiatan awal pembelajaran tahap praktik gerak dalam Suzuki Method, siswa terlebih dahulu melakukan latihan dasar yang bertujuan melatih keseimbangan dan konsentrasi sebelum memasuki gerakan tari yang lebih kompleks. Tahap awal ini penting untuk mempersiapkan kondisi tubuh dan pikiran agar siswa mampu melakukan gerakan dengan stabil, fokus, dan juga terkontrol.

Guru mengawali pembelajaran dengan mengarahkan siswa pada posisi tubuh yang tegak dan seimbang. Siswa dilatih menjaga fokus pandangan dan tumpuan kaki, mengatur pusat berat badan, serta mempertahankan pandangan pada satu titik tertentu. Melalui kegiatan awal tahap praktik gerak ini, siswa belajar membangun hubungan antara tubuh, keseimbangan, dan fokus mental. Dengan keseimbangan yang baik dan konsentrasi yang terjaga, siswa akan lebih mudah melakukan gerakan tari secara kuat, stabil, dan penuh penghayatan sesuai prinsip latihan dalam metode Suzuki.

b) Kegiatan Inti

Selanjutnya setelah guru mengarahkan siswa untuk fokus pandangan pada satu titik tertentu. Siswa diarahkan untuk memusatkan pandangan ke depan tanpa mudah teralih oleh keadaan sekitar. Latihan ini bertujuan melatih konsentrasi, ketenangan, dan kestabilan tubuh saat bergerak. Dengan fokus pandangan yang terarah, siswa dapat mengontrol gerakan tubuh dengan lebih baik sehingga keseimbangan tetap terjaga selama melakukan gerak tari. Selanjutnya, siswa melakukan latihan gerakan stomping secara ritmis. Gerakan stomping dilakukan dengan hentakan kaki yang kuat dan teratur mengikuti hitungan atau irama yang diberikan guru. Latihan ini bertujuan memperkuat tumpuan kaki, melatih koordinasi tubuh, serta meningkatkan kesadaran ritme gerak. Dalam metode Suzuki, stomping membantu siswa membangun energi tubuh bagian bawah sehingga gerakan tari terlihat lebih stabil, tegas, dan memiliki kekuatan.

Setelah itu, siswa dilatih mempertahankan posisi tubuh dalam sikap tertentu selama beberapa hitungan. Pada latihan ini siswa menjaga posisi tubuh tetap tegak, seimbang, dan tidak mudah goyah. Guru mengamati kestabilan postur, posisi kaki, serta kontrol pernapasan siswa selama mempertahankan gerakan. Latihan mempertahankan posisi tubuh bertujuan meningkatkan kekuatan otot, kontrol tubuh, dan daya konsentrasi siswa saat melakukan gerakan tari.

Tabel 3. Tahap Praktik Gerak

 Latihan menjaga pandangan ke satu titik Gambar 4.8 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 31 Juli 2025	Latihan menjaga pandangan ke satu titik (focus point) merupakan teknik dasar untuk melatih konsentrasi, kontrol tubuh, dan kekuatan ekspresi panggung. Fokus pandangan tidak hanya soal mata, tetapi berkaitan langsung dengan stabilitas pikiran dan energi tubuh
 Latihan gerakan stomping secara ritmis Gambar 4.9 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 31 Juli 2025	Latihan stomping secara ritmis merupakan teknik inti untuk membangun kekuatan kaki, kestabilan tubuh, serta kontrol energi. Gerakan ini tidak sekadar menghentakkan kaki, tetapi dilakukan dengan pola ritme yang teratur dan penuh kesadaran.



Latihan mempertahankan posisi tubuh dalam waktu tertentu

Gambar 4.10 - Dok: Sevie, Kota Cilegon
31 Juli 2025

Latihan mempertahankan posisi tubuh merupakan teknik dasar yang bertujuan melatih kestabilan, kekuatan otot, serta kontrol penuh terhadap tubuh. Latihan ini menuntut peserta untuk tetap diam dalam satu posisi tertentu dalam durasi waktu tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

Melalui latihan ini siswa dilatih untuk tetap fokus pada gerakan yang dilakukan serta tidak mudah terpengaruh oleh gangguan di sekitar. Berdasarkan hasil observasi, kemampuan fokus siswa mengalami peningkatan setelah beberapa kali latihan. Siswa menjadi lebih mampu mempertahankan konsentrasi saat melakukan gerakan tari.

d) Kegiatan Akhir

Selanjutnya, guru mengajak siswa mengulang gerakan stomping dengan tempo yang lebih lambat dan terkontrol. Latihan dilakukan untuk mengembalikan ritme tubuh sekaligus memastikan siswa tetap mampu menjaga kekuatan tumpuan kaki dan kestabilan gerak. Dalam kegiatan ini guru memberikan arahan mengenai ketepatan hentakan kaki, keseimbangan tubuh, serta kesesuaian gerak dengan irama. Setelah itu, siswa melakukan latihan mempertahankan posisi tubuh dalam beberapa hitungan sebagai bentuk evaluasi akhir. Siswa diminta menjaga postur tubuh tetap stabil, pandangan tetap fokus, dan posisi kaki tidak berubah selama gerakan ditahan. Guru mengamati kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan dan konsentrasi selama latihan berlangsung.

Pada akhir pembelajaran, guru memberikan umpan balik dan motivasi mengenai perkembangan siswa selama praktik gerak. Guru juga menyampaikan kesimpulan bahwa latihan fokus pandangan, stomping, dan mempertahankan posisi tubuh dalam metode Suzuki dapat membantu meningkatkan kontrol tubuh, keseimbangan, kekuatan gerak, serta konsentrasi dalam melakukan gerakan tari. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu menerapkan hasil latihan tersebut dalam praktik tari secara lebih baik dan percaya diri.

4) Pertemuan Ke-4

a) Kegiatan Awal

Pada pertemuan ke-4 ini masih berkaitan dengan pertemuan sebelumnya, masih dalam tahap praktik gerak. Namun yang menjadi fokusnya adalah hubungan tubuh dengan lantai atau bumi (*energy*). Latihan ini bertujuan membantu siswa membangun kekuatan tubuh bagian bawah, mengontrol energi gerak, serta meningkatkan kesadaran terhadap pusat keseimbangan saat melakukan gerakan tari. Dalam metode Suzuki, hubungan tubuh dengan lantai menjadi dasar penting untuk menghasilkan gerakan yang kuat, stabil, dan penuh kontrol.

Guru mengawali pembelajaran dengan memberikan arahan mengenai pentingnya hubungan tubuh dengan lantai sebagai sumber tenaga utama dalam melakukan gerakan tari. Kegiatan diawali dengan guru menginstruksikan kepada siswa untuk melakukan gerakan pada pertemuan sebelumnya secara berulang seperti pada gerakan stomping. Selanjutnya, siswa melanjutkan pada gerak basic. Pada latihan ini siswa melakukan perpindahan posisi tubuh, langkah dasar, dan pengaturan keseimbangan dengan tetap menjaga tekanan kaki pada lantai. Guru mengarahkan agar setiap gerakan dilakukan dengan kontrol tubuh yang baik dan tenaga yang stabil. Gerak basic bertujuan melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kemampuan mengontrol energi saat bergerak. Kemudian siswa melakukan latihan gerak statue, yaitu mempertahankan posisi tubuh tertentu dalam keadaan diam selama beberapa hitungan. Latihan ini bertujuan melatih konsentrasi, kestabilan postur, dan kontrol energi tubuh agar tidak mudah goyah. Dalam posisi statue, siswa belajar menjaga hubungan tubuh dengan lantai melalui tumpuan kaki yang kuat dan posisi tubuh yang seimbang. Melalui rangkaian kegiatan awal tersebut, siswa dipersiapkan secara fisik dan mental sebelum memasuki latihan gerak yang lebih kompleks. Latihan stomping, basic, dan statue dalam metode Suzuki membantu siswa membangun kesadaran tubuh, kekuatan energi gerak, serta hubungan yang kuat antara tubuh dan lantai sebagai dasar dalam melakukan gerakan tari.

b) Kegiatan Inti

Selanjutnya, siswa melakukan latihan gerak basic sebagai latihan penguasaan gerak dasar tubuh. Pada tahap ini siswa mempraktikkan langkah dasar, perpindahan berat badan, serta koordinasi gerak tubuh dengan tetap menjaga hubungan kaki terhadap lantai. Guru memberikan contoh gerakan kemudian siswa mengikuti secara bertahap dan berulang. Dalam latihan

basic, siswa dilatih untuk menjaga keseimbangan, kontrol postur, dan pengaturan tenaga agar setiap gerakan terlihat stabil dan terarah. Latihan ini membantu siswa memahami bagaimana energi tubuh digunakan secara efektif saat bergerak.

Setelah itu, siswa melakukan latihan gerak statue dengan mempertahankan posisi tubuh tertentu dalam beberapa hitungan. Pada latihan ini siswa diminta menjaga tubuh tetap kuat, tegak, dan tidak mudah goyah meskipun berada dalam posisi diam. Guru mengamati kestabilan tumpuan kaki, posisi tubuh, serta kemampuan siswa dalam mengontrol energi tubuh. Gerak statue bertujuan meningkatkan konsentrasi, kekuatan otot, dan kemampuan mempertahankan keseimbangan melalui hubungan tubuh dengan lantai. Selama kegiatan ini berlangsung, guru memberikan koreksi dan arahan mengenai posisi tubuh, kekuatan tumpuan kaki, serta pengendalian energi gerak. Melalui latihan stomping, basic, dan statue, siswa dilatih untuk memiliki kesadaran tubuh yang lebih baik, membangun kekuatan energi dari bawah tubuh, serta meningkatkan kestabilan dan kualitas gerak tari sesuai prinsip latihan dalam metode Suzuki.

Tabel 4. Tahap Praktik Gerak

 Latihan Stomping Gambar 4.11 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 14 Juli 2025	Gerak stomping merupakan teknik dasar yang menekankan kekuatan kaki, ketegasan ritme, dan kestabilan tubuh. Gerakan ini menjadi ciri khas karena menghubungkan energi tubuh bagian bawah dengan keseluruhan ekspresi aktor/penari.
 Latihan Basic Gambar 4.12 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 14 Juli 2025	Gerak basic merupakan fondasi latihan yang berfungsi membangun kontrol tubuh, keseimbangan, serta kesadaran gerak secara menyeluruh. Gerak ini tampak sederhana, tetapi menuntut ketelitian, disiplin, dan konsentrasi tinggi.
 Latihan Statue Gambar 4.13 - Dok: Sevie, Kota Cilegon 14 Juli 2025	Gerak statue (diam seperti patung) merupakan latihan dasar yang menekankan kestabilan, ketahanan fisik, dan konsentrasi tinggi. Meskipun terlihat sederhana karena tidak bergerak, latihan ini justru menuntut kontrol tubuh dan mental yang kuat.

d) Kegiatan Akhir

Pada akhir pembelajaran, guru mengarahkan siswa untuk melakukan pendinginan, penguatan pemahaman gerak, serta evaluasi sederhana terhadap latihan yang telah dilakukan. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa mengembalikan kondisi tubuh menjadi lebih rileks setelah melakukan latihan yang membutuhkan tenaga dan konsentrasi, sekaligus memperkuat kesadaran hubungan tubuh dengan lantai atau bumi (energy). Kegiatan penutup diawali dengan latihan pernapasan dan pelepasan tubuh secara perlahan. Siswa diminta berdiri dengan posisi tubuh rileks sambil tetap menjaga telapak kaki menapak kuat pada lantai.

Guru mengarahkan siswa untuk mengulang gerak stomping, basic, dan statue dengan tempo yang lebih lambat dan terkontrol. Guru memberikan evaluasi dan umpan balik mengenai perkembangan siswa selama praktik gerak. Guru juga menyampaikan kesimpulan bahwa latihan stomping, basic, dan statue dalam metode Suzuki dapat membantu meningkatkan kekuatan tumpuan kaki, kontrol energi, keseimbangan tubuh, serta kesadaran hubungan tubuh dengan lantai sebagai dasar utama dalam melakukan gerakan tari.

5) Pertemuan Ke-5

a) Kegiatan Awal

Pada pertemuan ini merupakan puncak akhir pertemuan yang merupakan tahap evaluasi gerak kesadaran ruang merupakan proses penilaian yang bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam memahami, mengontrol, dan memanfaatkan ruang saat melakukan gerakan tari. Dalam *Suzuki Method*, kesadaran ruang (*spatial awareness*) menjadi aspek penting karena berkaitan dengan keseimbangan, arah gerak, fokus, serta hubungan tubuh dengan lantai. guru mempersiapkan siswa secara fisik dan mental sebelum pelaksanaan penilaian gerak tari. Guru membuka pembelajaran dengan memberikan arahan mengenai tujuan evaluasi, yaitu untuk mengetahui perkembangan kemampuan siswa dalam mengontrol tubuh, keseimbangan, konsentrasi, kekuatan gerak, dan ketepatan teknik gerak dasar tari yang telah dilatih sebelumnya.

Selanjutnya, guru mengajak siswa melakukan pemanasan ringan dan latihan pemapasan agar tubuh lebih siap dan fokus saat mengikuti evaluasi. Siswa diarahkan untuk menjaga postur tubuh, konsentrasi pandangan, dan kestabilan tumpuan kaki sebagai persiapan sebelum praktik penilaian dilakukan. Guru juga menjelaskan kriteria penilaian seperti ketepatan gerak, kekuatan energi, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan kemampuan mempertahankan posisi tubuh selama latihan Suzuki berlangsung.

b) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti tahap evaluasi atau penilaian dalam Suzuki Method, siswa melakukan praktik gerak yang telah dipelajari selama proses latihan. Penilaian dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan kemampuan siswa dalam mengontrol tubuh, menjaga keseimbangan, serta mengatur energi gerak saat melakukan gerakan tari. Kegiatan dimulai dengan penilaian latihan stomping. Siswa diminta melakukan hentakan kaki secara ritmis sesuai tempo dan hitungan yang diberikan guru. Guru menilai kekuatan tumpuan kaki, kestabilan tubuh, ketepatan ritme, serta kontrol energi yang dihasilkan siswa selama melakukan gerakan. Selanjutnya, siswa melakukan gerak basic sebagai bentuk evaluasi penguasaan gerak dasar. Dalam latihan ini guru menilai koordinasi gerak tubuh, perpindahan berat badan, keseimbangan, dan ketepatan posisi tubuh saat bergerak. Siswa diarahkan untuk tetap menjaga fokus dan kestabilan selama praktik berlangsung. Setelah itu, siswa melakukan gerak statue dengan mempertahankan posisi tubuh tertentu dalam beberapa hitungan. Pada tahap ini guru menilai kemampuan konsentrasi, kontrol postur tubuh, kekuatan otot, dan kemampuan siswa menjaga keseimbangan tanpa kehilangan fokus. Selama kegiatan inti berlangsung, guru melakukan pengamatan langsung dan memberikan catatan penilaian terhadap kemampuan masing-masing siswa. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perkembangan keterampilan gerak dasar tari melalui latihan Suzuki Method.

Dokumentasi Tahap Evaluasi



Gambar 4.1 - Dok: Sevie, Kota Cilegon
15 Agustus 2025

c) Kegiatan Akhir

Selanjutnya, guru memberikan umpan balik mengenai hasil penilaian yang telah dilakukan. Guru menjelaskan kelebihan dan kekurangan siswa dalam melakukan gerakan stomping, basic, dan statue, seperti kestabilan tubuh, kontrol energi, konsentrasi, dan ketepatan teknik gerak. Guru juga memberikan motivasi agar siswa terus melatih disiplin tubuh dan konsentrasi dalam melakukan gerakan tari. Pada akhir pembelajaran, guru bersama siswa menyimpulkan bahwa latihan dalam Suzuki Method dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak dasar tari, keseimbangan tubuh, kekuatan energi gerak,

serta kontrol konsentrasi saat menari. Kegiatan penutup diakhiri dengan salam dan arahan untuk terus berlatih secara rutin agar kemampuan gerak siswa semakin berkembang.

c. Kesimpulan Keseluruhan Proses Pembelajaran

Berdasarkan keseluruhan proses pembelajaran gerak dasar tari menggunakan Suzuki Method, dapat disimpulkan bahwa metode ini mampu membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan gerak, keseimbangan tubuh, konsentrasi, kontrol pemapasan, serta pengendalian energi saat melakukan gerakan tari. Proses pembelajaran dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup yang dilakukan secara terstruktur dan bertahap. Pada tahap pembelajaran, siswa dilatih untuk membangun hubungan tubuh dengan lantai melalui latihan stomping, gerak basic, dan gerak statue. Latihan tersebut membantu siswa meningkatkan kekuatan tumpuan kaki, kestabilan postur tubuh, koordinasi gerak, serta kesadaran terhadap penggunaan energi tubuh saat bergerak. Selain itu, latihan menjaga fokus pandangan dan kontrol pemapasan juga membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan selama praktik tari berlangsung.

Hasil pembelajaran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perkembangan dalam aspek disiplin tubuh, ketahanan fisik, konsentrasi, dan kemampuan mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerak tari. Suzuki Method juga membantu siswa menjadi lebih percaya diri dan fokus dalam mengikuti pembelajaran praktik. Dengan demikian, penerapan Suzuki Method dalam pembelajaran gerak dasar tari dapat menjadi metode yang efektif untuk melatih kekuatan tubuh, kontrol energi, keseimbangan, serta konsentrasi siswa. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan bertahap, siswa mampu meningkatkan kualitas gerak tari dengan lebih stabil, kuat, dan terarah.

2. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Tari Menggunakan Suzuki Method Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi metode Suzuki terbukti mampu membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar tari. Latihan yang berfokus pada kekuatan kaki, kontrol tubuh, serta hubungan energi dengan lantai membantu siswa meningkatkan kesadaran tubuh dan kualitas gerak. Hal ini sejalan dengan konsep metode Suzuki yang menekankan bahwa kekuatan tubuh saat meragakan gerak tari berasal dari stabilitas tubuh bagian bawah serta hubungan energi dengan lantai. Selain itu, latihan yang dilakukan secara berulang membantu siswa meningkatkan konsentrasi serta disiplin dalam melakukan gerakan tari. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode Suzuki merupakan metode latihan tubuh yang efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran seni tari di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode Suzuki dalam pembelajaran gerak dasar tari memberikan pengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak siswa. Perkembangan tersebut dapat dilihat dari lima aspek penilaian yaitu, center of gravity, kontrol pemapasan, keseimbangan tubuh, konsentrasi, dan energi gerak. (CL-01)

Pada aspek penilaian *center of gravity* guru melihat kemampuan siswa kurang stabil ketika sebelum menggunakan *suzuki method* sebaliknya setelah menggunakan siswa lebih stabil. Dalam aspek penilaian kontrol pemapasan siswa sebelum menggunakan *suzuki method* masih belum terkontrol, setelah menggunakan mulai terkontrol. Aspek penilaian keseimbangan tubuh sebelum menggunakan *suzuki method* seringkali siswa kehilangan keseimbangan pada tubuhnya namun setelah menggunakan *suzuki method* siswa lebih seimbang. Namun dalam aspek penilaian konsentrasi siswa sebelum menggunakan *suzuki method* mudah teralih setelah menggunakan *suzuki method* siswa lebih fokus. Dan pada aspek penilaian energi gerak sebelum menggunakan *suzuki method* gerakan siswa kurang kuat atau kurang berpower sedangkan setelah menggunakan *suzuki method* gerakan siswa lebih bertenaga. (CW-01) Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pada hampir seluruh aspek keterampilan gerak siswa setelah penerapan metode Suzuki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan metode Suzuki dalam pembelajaran gerak dasar tari memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan gerak siswa. Latihan stomping dalam metode Suzuki terbukti mampu meningkatkan kekuatan kaki serta stabilitas tubuh siswa. Selain itu, latihan ini juga membantu siswa mengembangkan kesadaran tubuh serta kemampuan koordinasi gerak. Penggunaan metode Suzuki dalam pembelajaran tari juga memberikan pengalaman belajar yang berbeda bagi siswa. Latihan yang menekankan hubungan tubuh dengan lantai membantu siswa memahami konsep energi gerak secara lebih mendalam. Selain itu, latihan yang dilakukan secara ritmis juga membantu meningkatkan rasa musikal siswa sehingga mereka mampu menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Dengan demikian, metode Suzuki dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan pembelajaran gerak dasar tari yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik dan ekspresi gerak siswa.

B. Pembahasan Pembelajaran Gerak Dasar Tari Menggunakan Suzuki Method Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon

Pembelajaran gerak dasar tari melalui penerapan *Suzuki Method* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam aspek teknik, konsentrasi, serta kontrol tubuh. Metode ini menekankan latihan pada kekuatan kaki. Hal ini sejalan dengan teori dari Tadashi Suzuki yang menyatakan bahwa pusat energi aktor/penari terletak pada bagian bawah tubuh (*lower body*), terutama kaki sebagai penopang utama gerakan. Selain itu, kestabilan tubuh, pengendalian napas, serta fokus, sehingga memberikan pengaruh yang komprehensif terhadap kemampuan gerak dasar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti *stomping* memberikan dampak nyata terhadap kekuatan otot kaki siswa. Selain itu, menurut

teori anatomi gerak dalam seni tari, kekuatan kaki merupakan dasar utama dalam menciptakan keseimbangan dan kontrol gerak (Smith, 1985). Dengan demikian, latihan Suzuki terbukti efektif dalam meningkatkan fondasi teknik gerak dasar tari.

Pada awal pembelajaran, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan menghasilkan hentakan yang kuat dan stabil. Namun, setelah melalui beberapa kali pertemuan, siswa mulai mampu melakukan gerakan dengan tenaga yang lebih terkontrol dan ritme yang konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa Suzuki Method efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik dan kekuatan tubuh bagian bawah. Melalui latihan, siswa dilatih untuk bergerak secara perlahan, terkontrol, dan sadar terhadap setiap perpindahan posisi. Hasil observasi menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan menjaga keseimbangan tubuh. Siswa yang awalnya cenderung goyah saat bergerak, menjadi lebih stabil dan terarah dalam setiap langkahnya. Kontrol gerak ini menjadi dasar penting dalam penguasaan teknik tari. Latihan seperti menjaga pandangan pada satu titik dan gerakan *statue* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan konsentrasi siswa. Siswa mampu mempertahankan fokus lebih lama serta tidak mudah teralih oleh lingkungan sekitar. Hal ini berpengaruh langsung terhadap kualitas gerak, di mana gerakan menjadi lebih mantap dan tidak ragu-ragu. Latihan pernapasan dalam Suzuki Method membantu siswa dalam mengatur ritme napas yang selaras dengan gerakan. Hasilnya, siswa tidak mudah lelah dan mampu mempertahankan energi selama proses pembelajaran. Pengendalian napas ini juga mendukung stabilitas tubuh dan kualitas ekspresi gerak.

Metode Suzuki menuntut ketelitian, konsistensi, dan disiplin tinggi. Hal ini berdampak pada sikap siswa selama pembelajaran. Siswa menjadi lebih fokus, serius, dan memiliki kesadaran tubuh (*body awareness*) yang lebih baik. Mereka mulai memahami posisi tubuh, distribusi berat badan, serta hubungan antara gerak dan energi. Penerapan Suzuki Method dalam pembelajaran gerak dasar tari memberikan pendekatan yang berbeda dibandingkan metode konvensional. Tidak hanya melatih teknik gerak, metode ini juga mengembangkan aspek mental dan emosional siswa. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih holistik dan mampu meningkatkan kualitas performa siswa secara keseluruhan. Secara umum terjadi peningkatan rata-rata keterampilan gerak siswa setelah penerapan metode Suzuki dalam pembelajaran tari.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Implementasi Suzuki Method dalam Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Tari pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Cilegon, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Melalui Implementasi Suzuki Method dalam pembelajaran tari terbukti memberikan pengembangan terhadap kreatifitas gerak dasar tari pada siswa, penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Guru mempersiapkan materi gerak dasar tari yang dikombinasikan dengan prinsip-prinsip Suzuki, seperti kesadaran tubuh, keseimbangan, dan kekuatan kaki. Selain itu, siswa diberikan pemahaman awal mengenai pentingnya kontrol tubuh dan disiplin dalam bergerak. Latihan difokuskan pada latihan dasar kaki (*stamping* keseimbangan, dan pijakan kuat), kontrol postur tubuh, konsentrasi dan ketahanan fisik, pengulangan gerak secara intensif, metode ini menekankan latihan yang berulang dan disiplin tinggi sehingga siswa mampu merasakan kesadaran tubuh secara menyeluruh. Tahap praktik gerak merupakan tahap inti dalam implementasi Suzuki Method, di mana siswa secara langsung melakukan berbagai latihan gerak yang berfokus pada kekuatan tubuh, keseimbangan, kontrol energi, dan kesadaran ruang. Pada tahap ini, siswa tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga menginternalisasi prinsip-prinsip dasar gerak melalui latihan yang berulang dan disiplin. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap perkembangan teknik gerak siswa, terutama pada aspek kekuatan, ketepatan, dan ekspresi dalam melakukan gerak dasar tari. Secara keseluruhan, implementasi metode ini berjalan dengan baik karena siswa mampu mengikuti setiap tahapan latihan dengan cukup disiplin, meskipun pada awalnya mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan konsentrasi. Hasil pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar tari pada siswa, yang dapat dilihat dari beberapa aspek. Peningkatan Kekuatan dan Stabilitas Kaki. Siswa menjadi lebih kuat dalam melakukan pijakan dan mampu menjaga keseimbangan saat bergerak. Peningkatan Kesadaran Tubuh (*Body Awareness*). Siswa lebih memahami posisi tubuh, arah gerak, serta koordinasi antara kaki dan tubuh secara keseluruhan. Peningkatan Konsentrasi dan Disiplin. Latihan Suzuki yang menuntut fokus tinggi membantu siswa menjadi lebih konsisten dan serius dalam mengikuti pembelajaran. Peningkatan Kualitas Gerak Tari. Gerakan siswa menjadi lebih tegas, terkontrol, dan memiliki karakter yang lebih kuat dibandingkan sebelum penerapan metode. Namun demikian, terdapat beberapa kendala seperti kelelahan fisik pada siswa, Adaptasi awal yang cukup sulit, Perbedaan kemampuan individu siswa. Dan juga ruang kelas yang kurang luas untuk menampung keseluruhan siswa untuk bergerak. Sehingga siswa harus dibagi menjadi beberapa kelompok agar proses pelaksanaan gerak dapat lebih maksimal. Akan tetapi semua kendala yang terjadi dapat diminimalisir oleh guru dan siswa. Secara umum, Suzuki Method terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar tari siswa kelas XI SMA Negeri 4 Cilegon.

REFERENSI

- Allain, Paul. (2013). *The Art of Stillness: "The Theatre Practice of Tadashi Suzuki"*. London: Methuen Drama.
- Banowati, K. A. B. (2015). *TARI BEDHAYA LULUH PERSPEKTIF WIRAGA, WIRAMA, WIRASA*. INSTITUT SENI INDONESIA (ISI) SURAKARTA.
- Bisri, M. H. (2001). Manfaat Olah Tubuh Bagi Seorang Penari (the Benefits of Calisthenics for a Dancer). *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 2(3).

- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (2016) Taxonomy of Educational Objectives: “*The Classification of Educational Goals*”. Handbook I: Cognitive Domain. New York: David McKay Company.
- Flamboyan Bunga, Ni Wayan, dkk. (2024) “*Metode Suzuki Dalam Pembelajaran Biola Di Sanggar Musik Amabile*” yang diterbitkan oleh Melodius Journal Of Music Vol. 3, No. 1, April 2024, h. 21-29
- Haerudin, D., & Helmanto, F. (2019). Aplikasi Role-Play melalui teknik Olah tubuh Imaji. DIDAKTIKA TAUHIDI: Jurnal Pendidikan Guru, 6(2), 105–112.
- Jazuli, M. (2016). “*Peta Dunia Seni Tari*”. Sukoharjo: CV. Farishma Indonesia.
- Jazuli, M. (2018). “*Paradigma kontekstual pendidikan seni*”. Unesa University Press.
- Matthew, Milles & A. Michael Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: UI Press.
- Nuryana, A., “*Pengertian Yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi*”. Ensains Journal, PPMTK, Dirjen Dikti, Depdikbud, Jakarta PT Remaja Rosdakarya.
- Sanjaya, W. (2021). “*Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*”. Jakarta: Kencana.
- Suparman, Alwi. 2012. Desain Instruksional Modern: Panduan Para Pengajar & Inovator Pendidikan. Jakarta: Erlangga.
- Sutomo, dkk. 2009. Manajemen Sekolah. Semarang: UNNES Press.
- Suzuki, Shinici. (2018). “*Nurtured by Love The Classic Approach to Talent Education*”. (translator: Waltraud Suzuki). Alfred Publishing: USA
- Venny Rosalina, (2021) “*Pembelajaran Olah Tubuh Sebagai Reflektif Gerak Minangkabau Berbasis Suzuki Method*” Jurnal Seni Tari Unnes Vol 10 No 1 (2021): Vol 10 No 1 (2021)
- Wahyudi, A. V., & Gunawan, I. (2020). Olah Tubuh dan Olah Rasa dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter. JPKS (Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni), 5(2).