

**ANALISIS PENGALAMAN BELAJAR MAHASISWA DALAM
LATIHAN TEKNIK DASAR KUTTAU MENGGUNAKAN
MODEL *EXPERIENTIAL LEARNING***

(SKRIPSI)

Oleh

YENINA T. BR. SITUMORANG

2213043028



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

ANALISIS PENGALAMAN BELAJAR MAHASISWA DALAM LATIHAN TEKNIK DASAR KUTTAU MENGGUNAKAN MODEL *EXPERIENTIAL LEARNING*

Oleh

YENINA T. BR. SITUMORANG

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman belajar mahasiswa dalam mempelajari teknik dasar kuttai pasca perkuliahan menggunakan model *Experiential Learning* David A. Kolb. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan instrumen kuesioner yang diisi oleh 63 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh tahapan siklus pembelajaran berjalan secara terintegrasi dan berulang: pada tahap *Concrete Experience* mahasiswa merasakan secara langsung sensasi fisik dan tantangan latihan; *Reflective Observation* dijalankan melalui evaluasi diri dan interaksi dengan teman sebaya; *Abstract Conceptualization* ditandai dengan kemampuan memahami prinsip dasar dan hubungan sebab-akibat teknik gerakan; serta *Active Experimentation* diwujudkan dalam tindakan perbaikan dan penerapan ilmu secara nyata. Kesimpulannya, latihan mandiri pasca perkuliahan menjadi ruang belajar yang efektif untuk mengubah pengetahuan teoritis menjadi keterampilan praktis, dengan dukungan lingkungan teman dan kemandirian belajar sebagai faktor pendukung utama.

Kata kunci: Pengalaman Belajar, Model *Experiential Learning*, Teknik Dasar Kuttai, Latihan Mandiri

ABSTRACT

ANALYSIS OF STUDENTS' LEARNING EXPERIENCES IN KUTTAU BASIC TECHNIQUE TRAINING USING THE EXPERIENTIAL LEARNING MODEL

By

YENINA. T. BR. SITUMORANG

This study aims to analyze the experiential learning of students in learning the basic kuttai technique after lectures using David A. Kolb's Experiential Learning Model. The research method employed descriptive qualitative approaches, with a questionnaire completed by 63 students. The results show that all stages of the learning cycle are integrated and iterative: in the Concrete Experience stage, students directly experience the physical sensations and challenges of the exercises; Reflective Observation is carried out through self-evaluation and interaction with peers; Abstract Conceptualization is characterized by the ability to understand the basic principles and cause-and-effect relationships of movement techniques; and Active Experimentation is manifested in corrective actions and the practical application of knowledge. In conclusion, independent practice after lectures provides an effective learning space for transforming theoretical knowledge into practical skills, with peer support and independent learning as key contributing factors.

Key words: *Learning Experience, Experiential Learning Model, Basic Kuttai Technique, Independent Practice*

**ANALISIS PENGALAMAN BELAJAR MAHASISWA DALAM
LATIHAN TEKNIK DASAR KUTTAU MENGGUNAKAN
MODEL *EXPERIENTIAL LEARNING***

Oleh

YENINA T.BR. SITUMORANG

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Tari
Jurusan Bahasa dan Seni**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul

**:ANALISIS PENGALAMAN BELAJAR MAHASISWA
DALAM LATIHAN TEKNIK DASAR KUTTAU
MENGUNAKAN MODEL *EXPERIENTIAL*
LEARNING**

Nama Mahasiswa

: Yenina T. Br. Situmorang

NPM

: 2213043028

Program Studi

: Pendidikan Tari

Jurusan

: Pendidikan Bahasa dan Seni

Fakultas

: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Indra Bulan, S.Pd., M.A.
NIP 198903052019032011

Pembimbing II

Rachel Angelysca, M.Pd.
NIP 200104292025062016

2. Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni

Dr. Sumarti, S.Pd., M.Hum.
NIP 197003181994032002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Indra Bulan, S.Pd., M.A.



Sekretaris : Rachel Angelysca, M.Pd.



Penguji
Bukan Pembimbing : Dr. Dwiyana Habsary, M.Hum.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 18 Juni 2026

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yenina T. Br. Situmorang
NPM : 2213043028
Program Studi : Pendidikan Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang berjudul **“Analisis Pengalaman Belajar Mahasiswa Dalam Latihan Teknik Dasar Kuttau Menggunakan Model *Experiential Learning*”** adalah hasil saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasi atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas atau institut lain.

Bandar Lampung, 18 Juni 2026
Yang menyatakan

Yenina T. Br. Situmorang
NPM 2213043028

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Yenina Tiomina Br. Situmorang lahir pada 18 Maret 2003 di Cikampak, Provinsi Sumatera Utara. Peneliti merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Bilman Situmorang (Alm) dan Ibu Rolasma Thiomina Br. Sihite. Sejak kecil, peneliti memulai pendidikan formal di lingkungan tempat tinggalnya. Pendidikan awal dimulai di TK Satu Atap Simpang Pematang, kemudian melanjutkan ke jenjang sekolah dasar di SDN 2 Simpang Pematang. Setelah itu, peneliti melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMPN 1 Mesuji. Peneliti melanjutkan pendidikan menengah atas di SMAN 7 Bandar Lampung melalui jalur prestasi pada kelas 10, kemudian pada tahun kedua sampai dengan lulus di SMAN 1 Simpang Pematang.

Pada tahun kelulusannya, peneliti diterima di Universitas Lampung melalui jalur seleksi SNMPTN dan resmi menjadi mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari, Jurusan Bahasa dan Seni, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Selama menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, peneliti aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi. Peneliti tergabung dalam Ikatan Mahasiswa Tari (IMASTAR), serta pernah aktif dalam kegiatan-kegiatan besar di Persekutuan Oikumene Mahasiswa Kristen (POMK) FKIP dan UKM Kristen UNILA. Peneliti juga memiliki pengalaman praktis dalam dunia pendidikan. Pada tahun 2025, peneliti melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dan berkesempatan mengajar di SD N 1 Gedung Aji, Tulang Bawang.

MOTTO

In the Name of Jesus Christ

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

“Jangan kalah sebelum berperang, jangan menyerah sebelum memulai”

(Alm. Bilman Situmorang)

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari esok. Karena hari esok punya kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari, cukuplah untuk sehari”

(Matius 6:34)

PERSEMBAHAN

Puji Tuhan, di dalam nama Tuhan Yesus Kristus, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ini merupakan bagian dari perjalanan penuh perjuangan, doa, dan harapan. Dalam setiap prosesnya, ada begitu banyak cinta dan dukungan yang menguatkan langkah saya hingga sampai pada titik ini. dengan penuh rasa syukur, saya mempersembahkan karya ini kepada:

1. Bapak tersayang, Alm. Bilman Situmorang, dan Mama tercinta, Rolasma Thiomina Br. Sihite. Terima kasih atas cinta, doa, dan kekuatan yang selalu menyertai setiap langkah saya. Bapak, segala didikan dan keteladanan dan perjuangan yang telah diberikan semasa hidupmu akan selalu hidup dalam diri saya. Meski raga tak lagi hadir di akhir perjuangan ini, saya percaya Bapak menyaksikan dari tempat terbaik. Mama, terima kasih telah dengan sabar melanjutkan perjuangan Bapak dan menjadi penguat terbesar dalam hidup saya. Karya ini saya persembahkan sebagai wujud janji dan usaha saya untuk meraih mimpi yang Bapak titipkan, serta sebagai ungkapan kasih dan terima kasih untuk Mama. Semoga ini menjadi kebanggaan bagi Bapak dan Mama.
2. Abang terbaik, Samuel Pangihutan Situmorang, serta adik-adikku tercinta, Melati Situmorang dan Daud Situmorang. Terima kasih telah menjadi kekuatan dalam setiap langkah saya. Abang, terima kasih telah dengan penuh tanggung jawab menjadi penguat dan figur pelindung keluarga serta selalu jadi garda terdepan bagi saya untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Untuk adik-adikku, terima kasih atas tawa dan kebersamaan yang selalu menguatkan. Kalian adalah alasan saya untuk terus bertahan dan tidak menyerah.
3. Keluarga besarku, terima kasih atas doa, dukungan, dan kasih yang selalu menyertai setiap langkah saya.

SANWACANA

Puji syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pengalaman Belajar Mahasiswa Dalam Latihan Teknik Dasar Kuttau Menggunakan Model *Experiential Learning** dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 di Universitas Lampung. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak oleh karena itu dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam juga terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A., I.P.M., Asean., Eng. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Sumarti, S.Pd., M. Hum. selaku Ketua Jurusan Bahasa dan Seni FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Dwiwana Habsary, M. Hum. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung dan selaku dosen pembahas serta sekaligus dosen metopen yang telah memberikan saran, masukan, dan kritik terkait penelitian ini untuk menjadi lebih baik. Terima kasih atas kesabaran yang diberikan menghadapi peneliti saat ujian. Semoga Ibu selalu diberikan kesehatan oleh Tuhan Yang Maha Esa.
5. Kepada Ibu Indra Bulan, S.Pd., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi I. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, arahan, perhatian, serta motivasi yang Ibu berikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kesabaran dan ketulusan Ibu dalam membimbing menjadi pengalaman berharga sekaligus kebanggaan tersendiri bagi saya untuk terus belajar dan berkembang. Terima kasih,

Ibu, atas setiap waktu dan ilmu dan dukungan yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan Ibu dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa.

6. Ucapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada Ibu Rachel Angelysca, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan perhatian yang Ibu berikan, serta motivasi yang terus menguatkan saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, Bu. Semoga setiap kebaikan dan ketulusan Ibu dalam membimbing mendapat balasan baik yang terus mengalir dan membawa keberkahan dalam hidup Ibu.
7. Untuk sahabat-sahabatku, Erina Fidela Putri Tanjung, Niken Ayu Apriliani, Arista Amanda Putri Sanu, Yohana Ria Ismono, dan Richa Madu Rena, Bunga Ayu Lestari terima kasih atas kebersamaan yang telah kita lalui selama masa perkuliahan ini. Terima kasih atas tawa, cerita, dukungan, serta semangat yang selalu kalian hadirkan, sehingga perjalanan ini terasa lebih ringan dan penuh warna. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai sahabat, tetapi juga sebagai keluarga yang selalu ada di setiap keadaan di perkuliahan ini. Menjadi tempat berbagi, saling menguatkan, dan mengingatkan untuk terus melangkah maju. Saya sangat bersyukur dipertemukan dengan kalian, karena tanpa kebersamaan ini, perjalanan saya tidak akan sehangat dan sekuat sekarang. Semoga persahabatan yang telah terjalin ini tetap terjaga, dan kita dapat terus saling mendukung dalam setiap langkah kehidupan ke depan.
8. Saya menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Tari, Universitas Lampung, yang telah membimbing memberikan ilmu, arahan, serta pengalaman berharga selama saya menempuh pendidikan sarjana. Setiap masukan, nasihat, dan perhatian dari Bapak/Ibu menjadi motivasi penting bagi saya untuk menyelesaikan studi ini dengan baik. Semoga ilmu dan pengalaman yang telah diberikan dapat menjadi amal yang bermanfaat dan terus memberikan inspirasi bagi mahasiswa lainnya.

9. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Bang Ermando atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang senantiasa diberikan. Perbedaan usia di antara kita tidak menjadi batas, melainkan mempererat hubungan yang terjalin layaknya sebagai adik-kakak sekaligus sahabat. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti, menemani masa menuju kedewasaan, serta menjadi tempat berbagi cerita, tawa, dan penguat dalam setiap proses yang dijalani. Kehadiran kalian memberikan makna yang mendalam dalam perjalanan ini. Semoga kebersamaan yang dijalani senantiasa diberkati dan terus bertumbuh ke arah yang lebih baik. Serta semoga segala jalan yang sedang kita lalui proses demi prosesnya diiringi dan diberkati oleh Tuhan.
10. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada seluruh subjek penelitian, yaitu mahasiswa angkatan 2024. Terima kasih atas waktu, kerja sama, ketulusan, serta partisipasi aktif yang telah diberikan selama proses pengumpulan data, wawancara, maupun observasi latihan mandiri seni bela diri tradisional Kuttau. Tanpa kesediaan, dedikasi, dan kontribusi nyata dari rekan-rekan subjek penelitian sekalian, penelitian ini tentu tidak akan dapat berjalan dengan lancar dan terlaksana dengan baik. Semoga ilmu serta pengalaman belajar yang didapatkan selama proses ini senantiasa bermanfaat bagi perkembangan akademik maupun non-akademik ke depan.

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian`	6
1.4.1 Bagi Mahasiswa	6
1.4.2 Bagi Dosen dan Program Studi	6
1.4.3 Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5.1 Objek Penelitian	7
1.5.2 Subjek Penelitian.....	8
1.5.3 Lokasi Penelitian.....	9
1.5.4 Waktu Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Penelitian Terdahulu.....	10
2.2 Hakikat Pengalaman Belajar dalam Pembelajaran.....	13
2.3 Konsep Latihan dalam Pembelajaran Tari	17
2.4 Teknik Dasar Kuttau	19
2.4.1 Sikap Pasang (Kuda-kuda).....	20
2.4.2 Teknik Pukulan	20
2.4.3 Teknik Tangkisan.....	21
2.4.4 Pola Langkah (Langkah Sembilan).....	21
2.5 Model Siklus <i>Experiential Learning</i>	22
2.5.1 <i>Concrete Experience</i> (Pengalaman Konkret).....	22
2.5.2 <i>Reflective Observation</i> (Pengamatan Reflektif).....	23
2.5.3 <i>Abstract Conceptualization</i> (Konseptualisasi Abstrak)	23
2.5.4 <i>Active Experimentation</i> (Eksperimen Aktif).....	24

2.6 Kerangka Berpikir	25
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3 Sumber Data	28
3.3.1 Data Primer	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Kuesioner Terbuka (<i>Google Form</i>).....	28
3.4.2 Wawancara Mendalam (<i>In-Depth Interview</i>).....	28
3.4.3 Observasi <i>Non-Verbal</i> dan Catatan Lapangan	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	29
3.5.1 Peneliti sebagai Instrumen Utama.....	29
3.5.2 Pedoman Wawancara dan Kuesioner Terbuka (<i>Google Form</i>)	31
3.5.2.1 Kuesioner Terbuka (<i>Google Form</i>)	31
3.5.2.2 Pedoman Wawancara.....	31
3.6 Teknik Analisis Data	34
3.6.1 Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	34
3.6.2 Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	35
3.6.3 Penarikan Kesimpulan (<i>Conclusion Drawing/Verification</i>)	35
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	37
4.2.1 Hasil Kuesioner	41
4.2.2 Hasil Kuesioner	45
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Timeline Penelitian	9
Tabel 3. 1 Peneliti Sebagai Instrumen Utama	30
Tabel 3. 2 Pedoman Kuesioner Terbuka (<i>Google Form</i>).....	31
Tabel 3. 3 Instrumen Pedoman Wawancara	32
Tabel 3. 4 Daftar Pertanyaan Wawancara	33
Tabel 4.1 Klasifikasi Pengalaman Belajar Mahasiswa dalam Latihan Teknik Dasar Kuttau.....	39
Tabel 4. 2 Data Wawancara Subjek 1	58
Tabel 4. 3 Data Wawancara Subjek 2	59
Tabel 4. 4 Data Wawancara Subjek 3	60
Tabel 4. 5 Data Wawancara Subjek 4	61
Tabel 4. 6 Data Wawancara Subjek 5	61
Tabel 4. 7 Data Wawancara Subjek 6	62
Tabel 4. 8 Data Wawancara Subjek 7	62
Tabel 4. 9 Data Wawancara Subjek 8	63
Tabel 4. 10 Data Wawancara Subjek 9	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus <i>Experiential Learning Theory</i>	22
Gambar 2. 2 Skema Kerangka Berfikir Penelitian	26
Gambar 4. 1 Kampus Tari FKIP Unila	36
Gambar 4. 2 Wawancara Dengan Mahasiswa.....	45

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembelajaran keterampilan, baik dalam bidang seni maupun pendidikan jasmani. Aktivitas ini tidak hanya dipahami sebagai kegiatan fisik yang dilakukan secara berulang, tetapi juga sebagai proses yang membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan gerak, kedisiplinan, daya tahan tubuh, fokus kinestetik, serta kualitas performa secara keseluruhan. Latihan yang dilakukan secara konsisten mendorong mahasiswa untuk tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik, tetapi juga memahami bagaimana tubuh mereka bergerak dan merespons setiap gerakan secara lebih terkontrol. Proses tersebut menunjukkan bahwa latihan menjadi bagian dari pengalaman belajar yang membentuk keterampilan secara bertahap melalui keterlibatan langsung. Oleh sebab itu, pelatihan dalam seni bela diri tradisional tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin dan kerja sama (Pawellangi dkk., 2025).

Pendidikan merupakan cara untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing maupun orang lain. Pendidikan juga erat berhubungan dengan proses pembelajaran, karena dapat memperhatikan apa yang dipelajari. Sehingga, dalam proses pembelajaran kita mampu mengamati sesuatu hal yang mana dapat dapat dikembangkan dan juga digunakan sebagai pengalaman itu sendiri (Masse dkk., 2021).

Seni bela diri tradisional tidak hanya dianggap sebagai teknik pertahanan diri, tetapi juga sebagai bentuk ekspresi budaya yang berperan dalam membentuk karakter serta memperkuat identitas generasi muda. Tidak hanya berfokus pada aspek fisik, seni bela diri menjadi lebih kompleks karena melibatkan pemahaman terhadap nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Menurut Laksono dkk. (2025), dalam *Pencak Silat: Seni Pertahanan Kultural Dalam Menghadapi Euforia Artificial Intelligence* menyatakan bahwa pembelajaran berbasis budaya menuntut keterlibatan langsung peserta didik agar mampu memahami makna dari praktik yang dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran seni bela diri tidak dapat disamakan dengan pembelajaran kognitif semata, karena melibatkan pengalaman tubuh, interaksi sosial, serta proses pemaknaan terhadap gerakan.

Sejalan dengan pentingnya keterlibatan langsung dalam pembelajaran bela diri tersebut, Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung memiliki visi untuk menghasilkan lulusan yang kompeten dengan tetap berlandaskan nilai-nilai budaya lokal. Salah satu upaya yang dilakukan adalah penerapan kurikulum lintas disiplin melalui pengenalan materi Kuttau Lampung sebagai bagian dari pengayaan keterampilan mahasiswa. Pembelajaran ini tidak hanya bertujuan untuk melestarikan budaya, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter melalui aktivitas gerak yang tegas dan terstruktur. Mahasiswa dituntut untuk mampu memadukan unsur estetika tari dengan kekuatan serta ketangkasan bela diri tradisional sehingga menghasilkan pengalaman belajar yang berbeda dari pembelajaran tari pada umumnya. Tuntutan tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki kesiapan fisik serta kemampuan adaptasi tubuh agar kompetensi yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.

Sebagai instrumen utama dalam pencapaian kompetensi fisik tersebut, Kuttau Lampung hadir sebagai salah satu warisan budaya khas Provinsi Lampung yang diajarkan dalam bentuk teknik dasar di Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Proses pembelajaran menuntut

mahasiswa untuk menguasai berbagai gerakan seperti kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, serta kombinasi gerak yang dilakukan secara ritmis. Penguasaan teknik tersebut tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan membutuhkan latihan yang berkelanjutan, intensif, dan terarah. Proses ini menunjukkan bahwa pembelajaran Kuttau tidak hanya menekankan hasil akhir, tetapi juga pengalaman yang dialami mahasiswa selama latihan berlangsung. Pengalaman belajar menjadi aspek penting untuk memahami bagaimana keterampilan tersebut terbentuk.

Secara teknis, kualitas performa gerak seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa intens dan konsisten mereka latihan, yang tentunya didukung oleh kesiapan fisik serta fokus konsentrasi (Yang, Panna dkk., 2024). Teknik dasar akan sulit dikuasai dengan optimal dan presisi kalau latihannya tidak berkelanjutan. Sementara itu, waktu belajar di dalam kelas sering kali tidak cukup untuk membangun pemahaman gerak yang mendalam. Kondisi ini akhirnya mendorong mahasiswa untuk berinisiatif melanjutkan latihan secara mandiri di luar jam kuliah demi memperkuat pengalaman belajar yang sudah didapat. Proses belajar pun tidak mandek di ruang kelas saja, melainkan terus berkembang lewat pengalaman langsung yang dialami mahasiswa.

Tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa Pendidikan Tari sebagai subjek penelitian adalah adanya perbedaan karakter yang kontras antara gerak tari dan gerak bela diri. Gerak tari cenderung menonjolkan keluwesan dan ekspresi estetis, sedangkan Kuttau Lampung lebih menekankan pada kekuatan, ketahanan fisik, serta koordinasi gerak yang cepat dan tegas. Perbedaan ini menuntut penyesuaian tubuh yang tidak mudah. Proses adaptasi fisik ini bukan sekadar urusan teknis, melainkan bagian dari pengalaman belajar yang terbentuk lewat praktik langsung. Pembelajaran tidak akan efektif kalau cuma lewat penjelasan teori, tetapi harus melalui keterlibatan aktif mahasiswa dalam setiap aktivitas gerak.

Sudut pandang mengenai keterlibatan aktif ini sangat sejalan dengan model *Experiential Learning* dari David Kolb. Model ini menjelaskan bahwa proses belajar itu mengalir lewat siklus yang terdiri dari empat tahapan, yaitu: *Concrete Experience* (pengalaman konkret), *reflective observation* (observasi reflektif), *Abstract Conceptualization* (konseptualisasi abstrak), dan *active experimentation* (eksperimentasi aktif). Jadi, proses belajar dimulai dari pengalaman fisik secara langsung saat bergerak, lalu diikuti dengan refleksi (merasakan respons tubuh), membentuk pemahaman teknis, hingga menguji kembali kemampuan tersebut lewat latihan mandiri. Konsep ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar mahasiswa tidak berhenti pada aktivitas fisik di permukaan saja, melainkan berkembang menjadi pemahaman tubuh yang lebih mendalam. Pendekatan ini sangat relevan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa merespons dan mengembangkan keterampilan gerak yang mereka pelajari.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua pengalaman belajar mahasiswa bisa diamati secara menyeluruh. Ada perbedaan kemampuan adaptasi yang cukup kelihatan; sebagian mahasiswa bisa beradaptasi dengan baik, sementara sebagian lagi masih kesulitan menguasai teknik dasar secara presisi. Di sisi lain, penilaian formal yang ada saat ini cenderung berfokus pada hasil akhir (seperti nilai ujian), sehingga belum mampu menggambarkan proses belajar yang sebenarnya terjadi pada diri mahasiswa. Padahal, pengalaman belajar yang terbangun dari latihan yang diulang-ulang, interaksi dengan teman sebaya, serta latihan mandiri justru punya peran yang sangat besar dalam membangun memori otot (*muscle memory*) dan pemahaman tubuh. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) antara proses belajar nyata yang dialami mahasiswa dengan sistem penilaian formal yang diterapkan.

Fenomena kesenjangan ini terlihat jelas pada mahasiswa angkatan 2024 yang sudah menyelesaikan mata kuliah berkaitan dengan Kuttau Lampung. Kemampuan teknik dasar mereka ternyata tidak selalu bertahan setelah pembelajaran formal di kelas berakhir. Kurangnya latihan mandiri pasca-

kuliah memicu penurunan kualitas dan presisi gerak, padahal sebelumnya mereka sudah mencapai standar penilaian lulus. Kondisi ini menjadi indikasi kuat bahwa pengalaman belajar yang didapat selama kuliah belum sepenuhnya melekat menjadi kemampuan yang bertahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana pengalaman belajar tersebut dibentuk dan dipertahankan setelah proses perkuliahan selesai.

Berdasarkan berbagai persoalan di atas, penelitian ini difokuskan untuk menggali lebih dalam bagaimana pengalaman belajar mahasiswa angkatan 2024 saat menguasai materi teknik dasar Kuttau Lampung. Sudut pandang model *Experiential Learning* dari David Kolb sengaja dipilih agar setiap proses perubahan fisik dan adaptasi gerak yang dialami mahasiswa bisa dianalisis secara runtut lewat empat siklus belajarnya. Harapannya, hasil penelitian ini bisa memberikan gambaran yang jelas mengenai proses pengalaman mahasiswa dalam menguasai gerak bela diri di program studi tari, sekaligus menjadi bahan masukan untuk menciptakan metode pembelajaran seni tradisi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa ke depannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Pengalaman Belajar Mahasiswa Dalam Latihan Teknik Dasar Kuttau Berdasarkan Model *Experiential Learning*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pengalaman belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari Angkatan 2024 Universitas Lampung dalam latihan teknik dasar Kuttau Lampung yang dilakukan secara mandiri pasca perkuliahan, ditinjau menggunakan Model *Experiential Learning* dari David A. Kolb. Secara rinci, penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui Pengalaman Belajar Mahasiswa Dalam Latihan Teknik Dasar Kuttau Menggunakan Model *Experiential Learning*.

1.4 Manfaat Penelitian`

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut.

1.4.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana refleksi bagi mahasiswa mengenai pentingnya keterlibatan fisik secara langsung dalam proses latihan. Melalui pemahaman terhadap pengalaman belajar yang dijalani, mahasiswa diharapkan lebih menyadari bahwa penguasaan teknik Kuttau tidak cukup hanya dengan menghafal gerakan secara visual, melainkan harus melalui latihan yang konsisten untuk membangun sensitivitas motorik dan rasa gerak yang tepat.

Selanjutnya, bagi mahasiswa angkatan berikutnya, penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi awal atau gambaran sebelum menempuh mata kuliah teknik dasar Kuttau Lampung. Informasi mengenai pengalaman mahasiswa terdahulu akan sangat membantu mereka dalam mempersiapkan kondisi fisik, mengelola waktu latihan, serta beradaptasi dengan pola pembelajaran yang dominan pada praktik. Melalui persiapan yang lebih matang sejak awal, mahasiswa diharapkan mampu mengikuti seluruh rangkaian perkuliahan dengan lebih optimal dan lancar.

1.4.2 Bagi Dosen dan Program Studi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata sebagai bahan evaluasi bagi dosen maupun pengelola Program Studi Pendidikan Tari dalam meninjau kembali strategi pembelajaran Kuttau Lampung. Dengan memahami kendala nyata dan pengalaman fisik mahasiswa di lapangan, program studi dapat menyusun pendekatan instruksional yang lebih relevan, khususnya dalam menjembatani

transisi motorik dari karakter gerak tari yang luwes menuju karakter gerak bela diri yang cenderung tegas dan kuat.

1.4.3 Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti, proses penelitian ini merupakan kesempatan untuk mendalami bagaimana seseorang belajar melalui pengalaman belajar ditinjau berdasarkan *Experiential Learning*. Melalui penelitian ini, peneliti dapat melihat bahwa proses belajar Kuttau bukan sekadar teori, melainkan hasil dari praktik dan pengulangan yang dirasakan langsung oleh tubuh. Selain menambah wawasan mengenai teknik dasar Kuttau Lampung, penelitian ini juga melatih kemampuan peneliti dalam melakukan analisis kualitatif deskriptif yaitu kemampuan menceritakan dan membedah hubungan antara apa yang dirasakan oleh indra manusia (pengalaman sensorik) dengan keberhasilan mereka dalam menguasai gerakan bela diri yang sulit (keterampilan motorik).

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini difokuskan pada pengalaman belajar (*Experiential Learning*) mahasiswa saat menjalani latihan teknik dasar Kuttau Lampung pasca-mata kuliah. Fokus kajian ini mencakup dua hal utama. Pertama, dimensi fisik dan respons motorik, yang mencakup koordinasi, ketahanan, serta kesulitan teknis yang dirasakan tubuh saat mengulang gerakan kuda-kuda, pukulan, tangkisan, dan tendangan. Kedua, dimensi sosial dalam latihan, yaitu bagaimana mahasiswa merasakan dampak dari interaksi kelompok, seperti proses saling mengamati dan memberikan koreksi antarteman (*peer feedback*) selama latihan berlangsung. Mengingat penelitian ini menitikberatkan pada fenomena pengalaman fisik dan teknis, maka pembahasan tidak

diarahkan pada ranah filosofis, simbolis, maupun makna abstrak yang terkandung dalam setiap gerakan Kuttau tersebut.

Selain itu, karena pengambilan data dilakukan setelah masa perkuliahan berakhir, penelitian ini tidak bertujuan untuk mengobservasi gerakan fisik secara langsung di kelas, melainkan pada laporan mandiri mahasiswa. Data yang diambil merupakan hasil refleksi atau ingatan motorik mengenai apa yang masih dirasakan dan diingat oleh mahasiswa terkait teknis gerakan tersebut. Melalui laporan ini, peneliti dapat membedah bagaimana kesan fisik dan interaksi sosial yang dialami mahasiswa selama latihan menetap dalam ingatan mereka sebagai sebuah pengalaman belajar.

1.5.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari angkatan 2024 Universitas Lampung yang telah menuntaskan mata kuliah Kuttau Lampung pada semester sebelumnya. Pemilihan subjek dilakukan karena peneliti ingin memperoleh gambaran mengenai pengalaman belajar mahasiswa dalam menguasai teknik dasar Kuttau setelah mengikuti pembelajaran formal di kelas. Fokus penelitian tidak diarahkan pada seluruh mahasiswa, melainkan pada mahasiswa yang memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian dan mampu menjelaskan proses belajar yang telah mereka alami.

Penentuan informan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh lebih mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian yang sedang dikaji. Penelitian kualitatif umumnya menggunakan sumber data yang dipilih secara purposive karena peneliti memerlukan informan yang memahami fenomena yang diteliti serta mampu

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran mengenai berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Melalui kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, peneliti dapat memetakan posisi penelitian ini serta memperjelas kontribusi yang ingin dicapai dalam bidang Pendidikan Tari. Selain itu, kajian ini berfungsi untuk menghindari terjadinya duplikasi penelitian dan memperkuat landasan ilmiah mengenai topik pengalaman belajar mahasiswa. Tidak hanya itu, penelitian terdahulu juga berfungsi sebagai dasar ilmiah yang memperkuat arah penelitian yang dilakukan, sehingga penelitian ini tidak berdiri sendiri, melainkan memiliki keterkaitan dengan kajian yang telah ada.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni dkk., (2024) mengkaji pengalaman belajar mahasiswa melalui pendekatan *Experiential Learning* dalam pengembangan model pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah berbasis praktik. Penelitian tersebut melibatkan mahasiswa sebagai subjek yang mengalami langsung proses pembelajaran melalui kegiatan praktik, diskusi, serta refleksi terhadap pengalaman belajar yang telah dilalui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif mahasiswa dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari pengalaman langsung hingga refleksi, mampu membantu mereka memahami materi secara lebih mendalam serta mengaitkan antara teori dan praktik. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada penggunaan teori David A.

Kolb sebagai landasan dalam memahami proses belajar berbasis pengalaman.

Melalui penelitian tersebut, peneliti memperoleh gambaran bahwa pengalaman belajar yang melibatkan praktik langsung dan refleksi memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman mahasiswa. Namun demikian, penelitian tersebut lebih berfokus pada pengembangan model pembelajaran secara umum dan belum secara spesifik mengkaji pengalaman belajar mahasiswa dalam penguasaan keterampilan teknis tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba melengkapi penelitian sebelumnya dengan menitikberatkan pada analisis pengalaman belajar mahasiswa, khususnya dalam menguasai teknik dasar Kuttau, menggunakan empat tahapan *experiential learning Kolb* sebagai kerangka analisis.

Penelitian relevan selanjutnya adalah kajian oleh Akbar (2025) yang berjudul "Relevansi Dan Implementasi *Model Experiential Learning Kolb* Dalam Konteks Pendidikan Kontemporer". Penelitian ini menekankan bahwa model pembelajaran berbasis pengalaman sangat krusial dalam dunia pendidikan saat ini untuk membentuk karakter mahasiswa yang adaptif dan reflektif. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan landasan model *Experiential Learning* sebagai kerangka berpikir utama dalam melihat proses transformasi pengetahuan. Namun, perbedaan yang mendasar adalah penelitian Akbar bersifat studi pustaka yang meninjau implementasi teori secara umum di berbagai jenjang pendidikan, sedangkan penelitian ini merupakan studi kasus lapangan yang bersifat praktis. Celah ini digunakan peneliti untuk menguji secara langsung bagaimana efektivitas teori tersebut jika diimplementasikan pada materi fisik dan teknis, khususnya dalam penguasaan bela diri Kuttau Lampung di tingkat perguruan tinggi.

Kajian yang dilakukan oleh Habsary dkk., (2023) dalam artikel berjudul "Pendidikan Seni dalam Seni Bela Diri" menjadi referensi yang sangat penting bagi penelitian ini. Melalui kajian tersebut, Habsary dkk. melakukan

analisis mendalam terhadap ragam seni bela diri tradisional yang ada di Lampung, di mana salah satu fokus utamanya adalah Kuttau, dengan membedahnya dari sudut pandang nilai-nilai kebudayaan serta bermuatan edukasi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa latihan bela diri tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik atau gerakan tubuh saja. Lebih dari itu, seni bela diri juga berfungsi sebagai media pendidikan seni yang memberikan pengalaman keindahan (estetis) bagi mahasiswa. Melalui proses belajar ini, mahasiswa tidak hanya menguasai gerakan, tetapi juga bisa menumbuhkan sikap disiplin dan rasa tanggung jawab di dalam diri mereka.

Persamaan utama antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan seni bela diri Kuttau Lampung sebagai salah satu objek material dalam lingkup pendidikan tari. Namun, terdapat perbedaan substansial pada pendekatan yang digunakan. Jika penelitian Habsary dkk. lebih menitikberatkan pada analisis nilai-nilai pendidikan seni secara umum lewat studi literatur, penelitian ini hadir untuk mengkaji lebih spesifik mengenai proses perolehan pengalaman belajar (internalisasi gerak) yang dialami mahasiswa secara individu. Dengan menggunakan model *Experiential learning* dari David Kolb, peneliti ingin melihat bagaimana transformasi pengalaman fisik tersebut membentuk pemahaman teknis mahasiswa terhadap Kuttau pasca perkuliahan.

Penelitian selanjutnya oleh Supriyanto dkk., (2025) menyoroti peran pencak silat dalam membentuk kedisiplinan dan karakter peserta didik melalui latihan yang terstruktur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan bela diri mampu meningkatkan tanggung jawab, kedisiplinan, serta kemampuan kepemimpinan individu. Relevansi penelitian ini dengan kajian peneliti terletak pada fungsi bela diri sebagai media pembelajaran praktik yang mengutamakan aktivitas motorik. Meskipun objek beladiri berbeda, temuan tersebut memperkuat argumen peneliti bahwa pengalaman langsung dalam berlatih bela diri,

seperti dalam pembelajaran Kuttau Lampung, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan diri peserta didik.

Terakhir, penelitian oleh Oktanuryansyah, (2021) menyoroti tentang kualitas pengalaman belajar dalam pembelajaran yang bersifat praktik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang diperoleh mahasiswa memiliki keterkaitan dengan kualitas hasil belajar yang dicapai. Hal ini memberikan dasar bagi peneliti bahwa pengalaman latihan yang dijalani mahasiswa dalam mata kuliah Kuttau akan mempengaruhi proses penguasaan keterampilan gerak. Pengalaman tersebut tidak hanya bersifat sementara, tetapi berkontribusi terhadap capaian pembelajaran secara lebih berkelanjutan. Dengan merujuk pada hasil ini, peneliti semakin yakin bahwa pengalaman fisik mahasiswa dalam proses pembelajaran layak untuk dikaji lebih mendalam.

Berdasarkan beberapa Penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, telah banyak yang mengkaji penerapan *Experiential Learning* dalam meningkatkan hasil belajar dan keterampilan mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut belum mengkaji pengalaman belajar mahasiswa secara mendalam menggunakan empat siklus pembelajaran oleh David A. Kolb, yaitu *Concrete Experience, reflective observation, Abstract Conceptualization, dan active experimentation*. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman belajar mahasiswa dalam menguasai teknik dasar Kuttau setelah mengikuti suatu mata kuliah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui analisis pengalaman belajar mahasiswa menggunakan siklus *experiential learning Kolb* Konsep Latihan dalam Pembelajaran Tari.

2.2 Hakikat Pengalaman Belajar dalam Pembelajaran

Penajaman terhadap konsep pengalaman belajar diperkuat dengan menggunakan perspektif dari penelitian (Pinasti, 2023). Pinasti menegaskan bahwa proses belajar melalui tindakan nyata, pengalaman langsung, serta penemuan secara aktif dapat menciptakan pemahaman yang jauh lebih

mendalam bagi siswa. Oleh karena itu, pengalaman yang didapatkan tersebut tidak akan terlupakan begitu saja oleh siswa setelah proses pembelajaran selesai. Sebaliknya, pengalaman itu bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maupun simulasi kelas untuk membentuk dasar pengetahuan, mengatur cara belajar, dan melatih kemampuan berpikir kritis secara terarah serta terus-menerus.

Mahasiswa tidak hanya bertindak sebagai pengamat pasif yang mendengarkan penjelasan dosen, melainkan menjadi pelaku aktif yang merasakan langsung tarikan otot, stabilitas kuda-kuda, hingga distribusi tenaga pada teknik pukulan. Pengetahuan yang lahir dari pengalaman ini bersifat sangat praktis dan tidak dapat digantikan oleh hafalan teori semata, karena mahasiswa membangun pemahaman berdasarkan rasa yang membekas di tubuh mereka setelah latihan dilakukan. Sehingga pada format kelompok, pengalaman fisik ini menjadi lebih kaya karena mahasiswa juga belajar dari respons tubuh rekan sekelompoknya, sehingga terjadi proses penyesuaian gerak yang dilakukan secara bersama-sama untuk mencapai bentuk yang paling ideal. Dengan demikian, pengalaman belajar yang dirasakan mahasiswa melalui keterlibatan raga secara langsung bukanlah sekadar aktivitas fisik sesaat. Proses merasakan tarikan otot dan stabilitas tubuh tersebut merupakan tahap awal pembentukan memori motorik (ingatan otot). Melalui pengulangan gerak dalam latihan mandiri, teknik dasar Kuttau Lampung secara perlahan bertransformasi dari sekadar pengetahuan teoretis menjadi kemahiran raga yang bersifat otomatis dan membekas pada tubuh mahasiswa.

Konteks latihan yang dilakukan mahasiswa angkatan 2024 menjadi lebih mendalam karena adanya proses saling berbagi pengalaman fisik tanpa adanya tekanan. Ketika proses belajar terjadi dalam lingkungan yang lebih cair dan tidak kaku, pengalaman merasakan gerak tersebut akan menjadi lebih bermakna secara kinestetik bagi para pembelajarnya. Kehadiran rekan sekelompok memungkinkan adanya observasi timbal balik dan saling memberikan koreksi fisik secara spontan saat mereka merasakan

kejanggalan pada posisi tubuh tertentu. Dengan demikian, keberhasilan penyerapan teknik Kuttau Lampung sangat bergantung pada seberapa jauh mahasiswa terlibat secara fisik maupun sosial dalam latihan mereka.

Pengalaman merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran karena berkaitan langsung dengan apa yang dialami individu selama menjalani suatu aktivitas. Pengalaman tidak hanya dipahami sebagai kejadian yang bersifat sementara, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembentukan kemampuan seseorang. Menurut (Saragih dkk., 2024) Pembelajaran berdasarkan pengalaman adalah metode penelitian pendidikan yang efektif untuk membantu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Pengalaman memungkinkan mahasiswa terlibat secara pribadi dalam topik atau masalah yang dipelajari. Gaya belajar ini membantu belajar dari pengalaman mereka sendiri. Pada konteks Pendidikan, pengalaman menjadi unsur penting yang mendukung mahasiswa dalam memahami materi secara lebih mendalam. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki, maka semakin besar peluang seseorang untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan dalam bidang tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman memiliki peran yang tidak dapat dipisahkan dari proses belajar.

Pengalaman belajar dapat dipahami sebagai bentuk keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pembelajaran yang memungkinkan mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Proses ini tidak hanya berlangsung melalui penerimaan materi secara teoritis, tetapi juga melalui interaksi langsung dengan kegiatan belajar yang dijalani. Irfannisa (2023) menjelaskan bahwa pengalaman belajar merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan peserta didik untuk memperoleh informasi dan kompetensi baru sesuai tujuan pembelajaran. Pengalaman belajar mencakup keterlibatan mahasiswa dengan materi, dosen, teman sebaya, serta lingkungan belajar. Oleh sebab itu, pengalaman belajar tidak hanya terbatas pada apa yang dipelajari, tetapi juga bagaimana mahasiswa menjalani proses pembelajaran tersebut. Keterlibatan aktif mahasiswa menjadi faktor penting dalam membentuk pengalaman belajar yang bermakna.

Pembelajaran praktik, khususnya dalam pendidikan tari, sangat bergantung pada pengalaman belajar yang diperoleh melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas gerak. Mahasiswa tidak cukup hanya memahami bentuk gerakan melalui penjelasan dosen, tetapi juga perlu mempraktikkannya secara langsung agar memperoleh pemahaman yang lebih utuh. Proses praktik memungkinkan mahasiswa mengalami berbagai tantangan fisik maupun mental selama pembelajaran berlangsung. Pengalaman belajar yang memadai diperlukan dalam proses pembelajaran karena pengalaman membantu peserta didik menghubungkan pengetahuan yang telah dimiliki dengan situasi baru, sehingga mendukung proses transfer pengetahuan dan penerapan konsep secara lebih bermakna (Harmin dkk., 2020). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman langsung memiliki kontribusi besar dalam membantu mahasiswa menghubungkan teori dengan praktik. Situasi ini sangat relevan dalam pembelajaran tari karena tubuh menjadi media utama dalam mempelajari dan menampilkan gerak.

Dalam konteks pembelajaran tari, pengalaman belajar juga berkaitan dengan bagaimana mahasiswa membangun kesadaran tubuh melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Proses tersebut membantu mahasiswa mengenali kemampuan fisik, koordinasi gerak, keseimbangan, dan daya tahan tubuh. Pengalaman yang diperoleh melalui aktivitas praktik menjadikan mahasiswa tidak hanya memahami teknik secara konseptual, tetapi juga mampu melakukannya secara nyata. Semakin sering mahasiswa terlibat dalam kegiatan praktik, maka semakin kuat pula pemahaman yang terbentuk terhadap materi yang dipelajari. Dengan demikian, pengalaman belajar dalam pendidikan tari tidak dapat dipisahkan dari keterlibatan fisik mahasiswa selama proses latihan berlangsung. Pengalaman inilah yang kemudian menjadi dasar terbentuknya keterampilan gerak yang lebih matang.

Penelitian ini memandang pengalaman belajar sebagai keseluruhan proses yang dialami mahasiswa setelah mengikuti mata kuliah Kuttau. Pengalaman tersebut mencakup keterlibatan fisik selama latihan, tantangan yang

dihadapi saat mempelajari teknik dasar, serta pemaknaan pribadi terhadap proses belajar yang telah dijalani. Mahasiswa memperoleh pengalaman secara langsung melalui latihan mandiri setelah perkuliahan sebagai bentuk penguatan materi yang telah dipelajari di kelas. Aktivitas tersebut memungkinkan mahasiswa mengulang, memperdalam, serta mengevaluasi kembali kemampuan gerak mereka.

Oleh karena itu, pengalaman belajar dalam penelitian ini dipahami sebagai proses yang terbentuk melalui keterlibatan langsung mahasiswa dalam latihan teknik dasar Kuttaw Lampung. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi terhadap penguasaan keterampilan mahasiswa pasca perkuliahan. Melalui proses latihan yang berulang, mahasiswa berhasil mengatasi kendala fisik mereka dari yang awalnya kaku dan oleng karena terbiasa menari luwes menjadi raga yang adaptif, stabil, serta presisi saat melakukan teknik posisi kuda-kuda (*Sikap Pasang*), pukulan, dan tangkisan yang sesuai dengan pakem asli tari Kuttaw.

2.3 Konsep Latihan dalam Pembelajaran Tari

Latihan merupakan bagian penting dalam pembelajaran praktik karena menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan melalui pengulangan yang terarah. Aktivitas latihan tidak hanya dipahami sebagai pengulangan gerak secara terus-menerus, tetapi juga sebagai proses pembiasaan tubuh terhadap teknik yang dipelajari. Hasbullah (2020), menjelaskan bahwa proses belajar yang efektif perlu memberikan ruang bagi peserta didik untuk berkembang melalui keterlibatan langsung dengan materi pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran tari, latihan diperlukan agar mahasiswa mampu memahami karakter gerak secara lebih mendalam. Oleh sebab itu, latihan tidak dapat dipisahkan dari proses pembentukan kemampuan praktik mahasiswa.

Pembelajaran tari menempatkan tubuh sebagai instrumen utama dalam proses belajar, sehingga latihan memiliki fungsi yang lebih kompleks dibandingkan pembelajaran berbasis teori. Mahasiswa tidak hanya dituntut

mengetahui bentuk gerakan, tetapi juga harus mampu melakukannya secara tepat melalui koordinasi tubuh yang baik. Proses latihan membantu mahasiswa mengenali kemampuan fisik, seperti keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi, serta daya tahan tubuh. Melalui pengulangan yang dilakukan secara konsisten, tubuh akan mulai beradaptasi terhadap pola gerak yang dipelajari. Adaptasi tersebut berkontribusi pada terbentuknya ingatan tubuh atau *muscle memory* yang mendukung penguasaan teknik. Dengan demikian, latihan dalam pembelajaran tari berfungsi sebagai proses internalisasi gerak ke dalam tubuh mahasiswa.

Latihan juga berperan dalam membantu mahasiswa menghubungkan antara pemahaman teori dengan praktik secara nyata. Materi yang sebelumnya dipelajari melalui demonstrasi atau penjelasan dosen akan lebih mudah dipahami ketika mahasiswa mengulanginya secara mandiri. Aktivitas latihan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengevaluasi kesalahan gerak, memperbaiki posisi tubuh, serta meningkatkan ketepatan teknik. Proses ini membuat mahasiswa belajar tidak hanya dari keberhasilan, tetapi juga dari kesalahan yang mereka alami selama latihan. Semakin sering latihan dilakukan, maka semakin besar peluang mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa latihan merupakan bagian penting dalam proses belajar berbasis pengalaman.

Dalam pembelajaran teknik dasar Kuttaw Lampung, latihan memiliki peran yang sangat penting karena materi yang dipelajari berkaitan erat dengan kekuatan, stabilitas, koordinasi, serta ketepatan gerak. Mahasiswa perlu melakukan latihan berulang untuk menguasai berbagai teknik dasar, seperti sikap pasang atau kuda-kuda, pukulan, tangkisan, dan pola langkah. Setiap teknik membutuhkan kontrol tubuh yang baik agar gerakan dapat dilakukan secara tepat sesuai karakter Kuttaw. Proses latihan membantu mahasiswa membangun kekuatan tubuh sekaligus membiasakan diri terhadap pola gerak yang tegas dan terarah. Semakin intens latihan dilakukan, maka semakin kuat pula penguasaan teknik yang terbentuk pada mahasiswa. Oleh

karena itu, latihan menjadi fondasi utama dalam proses penguasaan teknik dasar Kuttau Lampung.

Penelitian ini memandang latihan mandiri pasca-perkuliahan sebagai ruang penting bagi mahasiswa untuk memperdalam materi yang telah diperoleh selama pembelajaran formal. Aktivitas latihan di luar kelas memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengulang kembali teknik yang telah dipelajari sesuai kebutuhan masing-masing. Proses tersebut memungkinkan mahasiswa memperoleh pengalaman fisik yang lebih personal dalam memahami teknik dasar Kuttau. Selain itu, latihan mandiri juga memberi ruang bagi mahasiswa untuk membangun kedisiplinan, tanggung jawab, serta kesadaran tubuh terhadap materi yang dipelajari. Dengan demikian, latihan dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai aktivitas pengulangan gerak, tetapi juga sebagai proses pembentukan kemampuan melalui pengalaman praktik yang berkelanjutan.

2.4 Teknik Dasar Kuttau

Bagi masyarakat Lampung, istilah Kuttau merupakan identitas khas untuk menyebut seni bela diri silat lokal bagi mereka. Penggunaan nama ini bukan sekadar soal bahasa, melainkan cara masyarakat setempat memberikan ciri pembeda agar silat ini tidak disamakan dengan pencak silat dari daerah lain (Okta, 2022). Jika melihat sejarahnya, Kuttau dipelajari melalui penguasaan jurus yang dilakukan secara bertahap. Kini, fungsi Kuttau telah berkembang luas. Selain untuk bela diri, Kuttau juga menjadi hiburan saat hari raya atau bagian wajib dalam prosesi arak-arakan pengantin pada pernikahan adat Lampung (Bulan, 2024). Pada konteks pertunjukan adat tersebut, gerak Kuttau biasanya sudah dipoles agar lebih menonjolkan sisi keindahan dan estetika panggung ketimbang fungsi aslinya untuk bertarung.

Di Program Studi Pendidikan Tari, teknik dasar Kuttau dijadikan materi kunci untuk mengasah kekuatan fisik sekaligus kedisiplinan gerak mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya diminta meniru gerakan secara visual, tetapi juga diajarkan bagaimana mengisi tenaga ke dalam tubuh supaya

setiap gerakan yang muncul terlihat kokoh dan tegas. Latihan ini bertujuan untuk membangun memori tubuh (*body memory*) atau memori motorik (*muscle memory*), agar teknik-teknik tersebut meresap dan diingat secara otomatis oleh otot mahasiswa (Randika Arrody dkk., 2017). Berikut adalah pembagian teknik dasar Kuttau yang dipelajari:

2.4.1 Sikap Pasang (Kuda-kuda)

Sikap pasang atau kuda-kuda adalah fondasi utama yang menjaga keseimbangan mahasiswa saat membawakan gerak Kuttau. Mengacu pada pendapat Bulan (2021), Sikap pasang kuda-kuda juga merupakan posisi siap siaga dalam pencak silat, gabungan dari posisi kaki yang kokoh (kuda-kuda), posisi tubuh, dan posisi tangan, untuk melakukan serangan maupun pertahanan. Dilakukan di awal atau akhir rangkaian gerak, menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh. Teknik ini menuntut kekuatan tumpuan kaki yang sangat kuat agar posisi badan tetap stabil dan tidak goyah (Lestari, Edi & Rubiono, 2024). Bagi mereka yang belajar tari, latihan ini sangat berguna untuk memahami cara mengatur titik berat tubuh. Hasilnya, setiap perpindahan gerak tidak hanya terlihat cantik, tapi juga punya *power* dan wibawa sesuai pakem aslinya.

2.4.2 Teknik Pukulan

Teknik pukulan dalam Kuttau sangat mengandalkan koordinasi antara kecepatan tangan dan ketepatan sasaran. Mahasiswa dilatih untuk menyalurkan tenaga yang dimulai dari dorongan kaki, diteruskan melalui putaran pinggang, hingga meledak pada kepalan tangan (Okta, 2022). Melalui latihan yang diulang-ulang (*drilling*), mahasiswa tari yang biasanya terbiasa bergerak luwes bisa perlahan mengubah karakter gerakanya menjadi lebih tajam, bertenaga, dan memiliki isi.

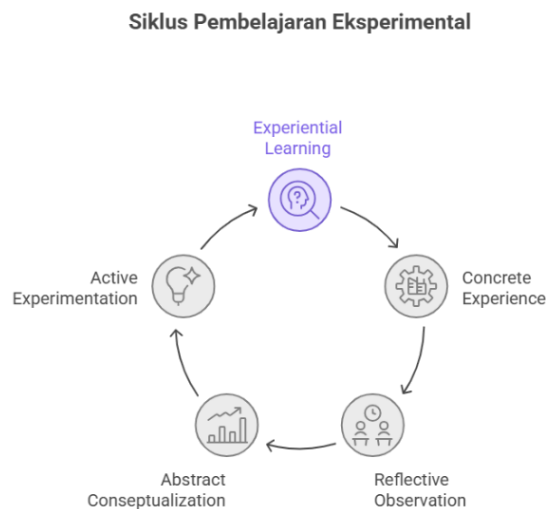
2.4.3 Teknik Tangkisan

Tangkisan berfungsi sebagai gerakan bertahan untuk menghalau atau membelokkan serangan lawan. Meski dalam sebuah tarian gerakan ini sudah dimodifikasi agar terlihat lebih artistik, namun kesan fungsionalnya sebagai pelindung diri tetap tidak boleh hilang (Bulan, 2024). Dengan berlatih tangkisan, mahasiswa merasakan pengalaman fisik langsung seperti tekanan atau benturan, yang secara otomatis melatih saraf motorik dan ketangkasan mereka dalam merespons gerakan yang datang tiba-tiba. Teknik ini umumnya menggunakan lengan atau telapak tangan, dan dibedakan berdasarkan arah gerakannya, seperti tangkisan atas, bawah, dalam, luar, dan samping. Tangkisan ini bertujuan menahan serangan lawan, tetapi juga mengalihkan arah serangan sehingga kekuatan lawan berkurang dan membuka peluang melakukan serangan balasan. Penguasaan teknik tangkisan yang baik memerlukan ketepatan gerak, koordinasi, serta strategi dalam membaca arah serangan lawan (Rachman dkk., 2023).

2.4.4 Pola Langkah (Langkah Sembilan)

Dalam seni bela diri (pencak silat) langkah sembilan adalah langkah tindak lanjut yang sering digunakan untuk menggabungkan keseimbangan dan pertahanan. Latihan langkah sembilan dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar pada mahasiswa tari (Sunara, I. N. B. (2021). Menguasai pola langkah ini sangat membantu dalam urusan manajemen panggung (*stage management*). Peserta didik jadi lebih sadar saat bergerak di ruang pentas, sehingga koreografi yang rumit sekalipun bisa dibawakan dengan rapi dan teratur. Rangkaian gerak berpindah tempat dalam pencak silat yang membentuk pola sembilan titik, disusun dari gabungan gerak maju, mundur, ke kiri, ke kanan, dan menyilang, membentuk seperti kotak berisi titik tengah, jadi ada 9 arah posisi. (Timur, 2024).

2.5 Model Siklus *Experiential Learning*



**Gambar 2. 1 Siklus *Experiential Learning*
(Screenshoot : Yenina 2026)**

Model *experiential learning* merupakan proses penciptaan pengetahuan melalui kombinasi antara mendapatkan pengalaman dan mentransformasi pengalaman. *Experiential learning* mengajak siswa untuk memandang secara kritis kejadian yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan melakukan penelitian sederhana untuk mengetahui apa yang sebenarnya terjadi kemudian menarik kesimpulan bersama (Kumari, 2024). Dalam proses ini, pengalaman langsung menjadi dasar untuk refleksi, konseptualisasi, dan penerapan dalam situasi baru. Model Kolb dikenal dengan Siklus Pembelajaran Pengalaman (*Experiential Learning*) yang terdiri dari empat tahap utama, yaitu:

2.5.1 *Concrete Experience* (Pengalaman Konkret)

Tahap awal dalam siklus pembelajaran menurut model *Experiential Learning* David A. Kolb, Pengalaman Konkret (*Concrete Experience*) merupakan tahap paling awal, yakni seorang siswa mengalami sesuatu peristiwa sebagaimana adanya (hanya merasakan, melihat, dan menceritakan kembali peristiwa itu). Dalam tahap ini siswa belum memiliki kesadaran tentang

hakikat peristiwa tersebut, apa yang sesungguhnya terjadi, dan mengapa hal itu terjadi. Inilah yang terjadi pada tahap awal proses belajar (Anggreni, 2020). *Concrete Experience* merupakan proses ketika peserta didik mengalami secara langsung suatu peristiwa atau kegiatan nyata. Pengalaman konkret menjadi titik awal proses belajar karena peserta didik terlibat aktif secara fisik maupun emosional.

2.5.2 *Reflective Observation* (Pengamatan Reflektif)

Pada tahap ini seorang siswa sudah memiliki observasi terhadap peristiwa yang dialaminya, mencari jawaban, melaksanakan refleksi atau pengamatan aktif, mengembangkan pertanyaan-pertanyaan bagaimana peristiwa terjadi, mengapa terjadi serta mulai berusaha memikirkan dan memahaminya (Anggreni, 2020). Mengamati dan merenungkan pengalaman dari berbagai sudut pandang. Setelah mengalami suatu peristiwa, peserta didik perlu merenungkan dan mengamati kembali pengalaman tersebut untuk memahami apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana respons mereka terhadap situasi itu. Proses refleksi membantu peserta didik melihat kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai yang muncul dari pengalaman.

2.5.3 *Abstract Conceptualization* (Konseptualisasi Abstrak)

Pada tahap ini seorang siswa sudah berupaya membuat sebuah abstraksi atau teori tentang hal yang pernah diamatinya, mengembangkan suatu teori, konsep, prosedur tentang sesuatu yang sedang menjadi objek perhatian. Pada tahapan ini siswa diharapkan sudah mampu untuk membuat aturan-aturan umum (*generalisasi*) dari berbagai contoh kejadian yang meskipun tampak berbeda-beda tetapi mempunyai landasan aturan yang sama (Anggreni, 2020).

Tahap ini merupakan hasil refleksi yang diubah menjadi pemahaman, konsep, prinsip, atau teori yang lebih terstruktur dan logis. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya sekadar merasakan atau

melihat, tapi mulai memahami "mengapa" dan "bagaimana" sesuatu terjadi, serta mengintegrasikan pengalaman tersebut dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya.

2.5.4 *Active Experimentation* (Eksperimen Aktif)

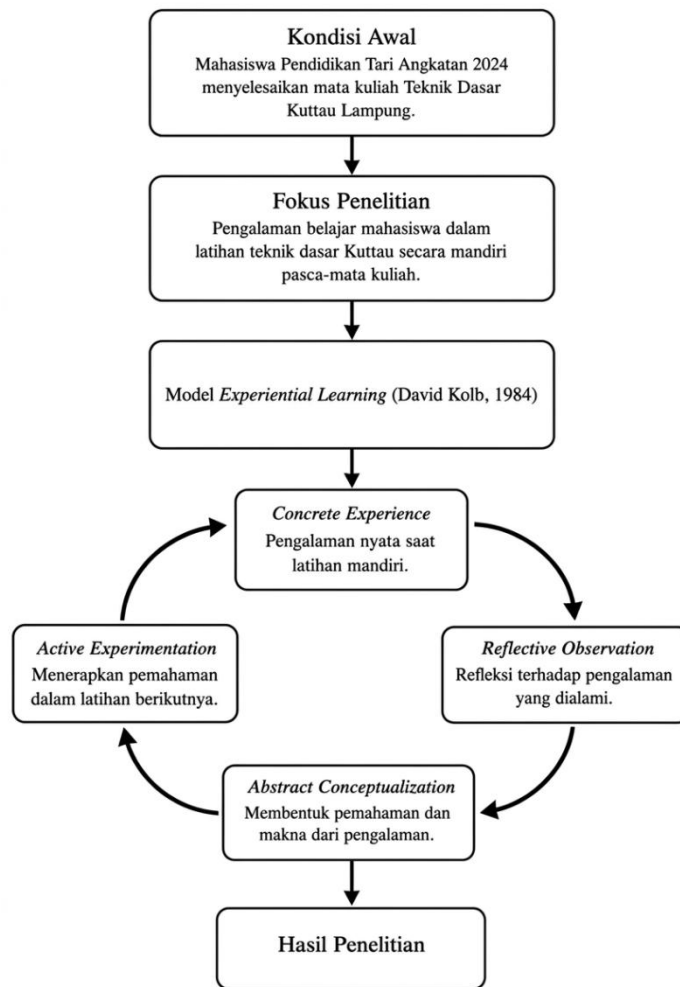
Tahap terakhir dalam siklus pembelajaran Kolb, di mana konsep dan teori yang telah disusun di tahap sebelumnya diterapkan ke dalam tindakan nyata untuk melihat hasilnya (Susilo dan Sein, 2026). Menerapkan ide atau pengetahuan yang telah dibangun dalam situasi baru untuk melihat hasilnya. Tahap penerapan, di mana pemahaman dan konsep yang telah dibangun kemudian diuji coba dan diterapkan dalam situasi nyata. Seseorang akan mencoba cara baru, memperbaiki kesalahan, atau menerapkan pengetahuan tersebut untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Hasil dari percobaan ini kemudian akan menjadi pengalaman konkret baru, sehingga siklus belajar berulang terus dengan kualitas yang meningkat.

Berdasarkan dari keempat siklus pembelajaran berbasis pengalaman dari David A. Kolb, disimpulkan bahwa proses belajar mahasiswa dalam latihan teknik dasar kuttaw pascamata kuliah merupakan rangkaian aktivitas yang saling terhubung dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, keempat siklus ini membuktikan bahwa latihan pascamata kuliah menjadi ruang belajar yang efektif. Melalui proses tersebut, pengetahuan teoritis yang diperoleh di kelas berhasil diubah menjadi keterampilan praktis yang terampil, sesuai dengan tujuan pembelajaran teknik dasar kuttaw dalam pendidikan pencak silat. Keempat tahap ini tidak berdiri sendiri, tapi saling berkaitan dan membentuk satu lingkaran berkelanjutan. Belajar dikatakan efektif jika seseorang mampu melalui seluruh siklus ini secara utuh

2.6 Kerangka Berpikir

Penelitian ini disusun untuk menggambarkan alur pemikiran peneliti dalam menelusuri bagaimana mahasiswa mendapatkan pemahaman gerak melalui pengalaman langsung. Alur ini dimulai dari Kondisi Awal, yaitu mahasiswa Pendidikan Tari Angkatan 2024 yang telah menyelesaikan mata kuliah Teknik Dasar Kuttau Lampung. Selanjutnya, Fokus Penelitian diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman belajar mahasiswa dalam melakukan aktivitas latihan teknik dasar Kuttau secara mandiri pasca-perkuliahan formal. Proses latihan mandiri di luar jam kuliah ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mencoba kembali materi gerak, menghadapi tantangan, dan menemukan proses belajar yang berbeda-beda secara individual.

Untuk membedah fenomena tersebut, peneliti menerapkan Model *Experiential Learning* dari David A. Kolb (1984) sebagai kerangka analisis utama. Model ini memandang belajar sebagai proses mentransformasikan pengalaman menjadi pengetahuan melalui empat tahapan siklus yaitu *Concrete Experience*, *Reflective Observation*, *Abstract Conceptualization* dan *Active Experimentation*. Keempat tahapan ini berjalan secara berulang dan saling berkaitan, sehingga membentuk proses belajar yang utuh dan berkelanjutan dan mencapai hasil penelitian yang komprehensif. . Untuk lebih singkat berikut skema kerangka berfikir penelitian:



Gambar 2. 2 Skema Kerangka Berfikir Penelitian
(Sumber : Yenina, 2026)

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif karena data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Metode ini dipilih karena peneliti ingin menangkap fenomena secara alamiah tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Melalui desain ini, peneliti berupaya untuk menggambarkan dan menjelaskan secara sistematis mengenai pengalaman belajar mahasiswa setelah menuntaskan mata kuliah teknik dasar Kuttau Lampung, dengan fokus pada proses latihan mandiri dan dampak yang dirasakan oleh mahasiswa.

Sejalan dengan hal tersebut, Sinaga (2023:16) menyatakan bahwa penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman terhadap fenomena yang dialami oleh subjek penelitian melalui deskripsi naratif yang mendalam. Penggunaan desain deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk memperoleh data berupa pandangan, perasaan, serta penjelasan langsung dari subjek mengenai tantangan fisik dan proses ingatan motorik yang mereka alami. Hasil akhir dari penelitian ini tidak diarahkan untuk mencari angka statistik, melainkan untuk menyajikan gambaran nyata dan utuh mengenai bagaimana proses pembelajaran Kuttau Lampung berlangsung berdasarkan data yang diperoleh di lapangan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Tari, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat subjek penelitian menempuh mata kuliah teknik

dasar Kuttau Lampung yang menjadi fokus kajian ini. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada Januari-Maret 2026.

3.3 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dengan rincian sebagai berikut:

3.3.1 Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang memberikan data secara langsung kepada pengumpul data (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Tari angkatan 2024 yang berjumlah 63 orang. Penentuan informan kunci dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu (seperti ketuntasan akademik dan kemampuan reflektif) guna mendapatkan data yang mendalam.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Guna mendapatkan data yang komprehensif mengenai pengalaman nyata mahasiswa, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

3.4.1 Kuesioner Terbuka (*Google Form*)

Teknik ini digunakan sebagai langkah awal (*screening*) untuk menjaring data dari seluruh mahasiswa angkatan 2024. Kuesioner ini berisi pertanyaan terbuka yang memungkinkan mahasiswa mendeskripsikan secara garis besar rutinitas latihan mandiri mereka sebelum peneliti masuk ke tahap penggalian data yang lebih dalam melalui wawancara.

3.4.2 Wawancara Mendalam (*In-Depth Interview*)

Wawancara mendalam menjadi teknik utama untuk menggali data berupa kata-kata lisan dan perbuatan manusia sesuai dengan

karakteristik metode kualitatif. Peneliti menggunakan jenis wawancara semi-terstruktur untuk memberikan ruang bagi mahasiswa dalam merefleksikan "ingatan motorik" mereka secara bebas namun tetap fokus pada aspek fisik dan sosial latihan.

3.4.3 Observasi *Non-Verbal* dan Catatan Lapangan

Selama proses wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap respons *non-verbal* narasumber. Hal ini bertujuan untuk menangkap ekspresi, gestur, dan intonasi suara yang muncul saat mahasiswa menceritakan pengalaman sulit atau berkesan selama latihan. Catatan lapangan digunakan untuk mendokumentasikan setiap detail fenomena yang tidak terucap secara verbal guna memperkaya narasi penelitian.

3.5 Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini disebut sebagai instrumen penelitian. Mengingat peneliti berupaya menggali aspek fisik dan sosial dalam latihan mandiri Kuttau, maka diperlukan instrumen yang fleksibel namun tetap terarah. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen utama dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Namun, untuk mendukung proses tersebut agar lebih terarah dan objektif mengingat jumlah populasi 63 mahasiswa, peneliti menggunakan instrumen pendukung. Berikut adalah penjelasan mengenai instrumen yang digunakan:

3.5.1 Peneliti sebagai Instrumen Utama

Peneliti berperan langsung dalam merancang, melaksanakan, dan menafsirkan seluruh proses penelitian. Sejalan dengan pandangan hal itu Sugiyono (2023) menegaskan bahwa dalam penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci (*key instrument*). Dalam hal ini, tanggung jawab peneliti dijabarkan sebagai berikut:

- 3.5.1.1 Menyusun panduan wawancara yang relevan dengan aspek fisik dan sosial;
- 3.5.1.2 Menggali esensi dari setiap pengalaman yang diceritakan narasumber terkait penguasaan teknik dasar Kuttau;
- 3.5.1.3 Memahami konteks dari setiap jawaban yang diberikan mahasiswa;
- 3.5.1.4 Merespons secara spontan serta peka terhadap ekspresi dan bahasa tubuh narasumber saat proses pengambilan data berlangsung;
- 3.5.1.5 Melakukan interpretasi terhadap pengalaman yang diceritakan berdasarkan pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

Tabel 3. 1 Peneliti Sebagai Instrumen Utama

Indikator peran Peneliti	Sub-Indikator	Implementasi
Penyusunan Pedoman Data	Menyiapkan kerangka pertanyaan yang berfokus pada pengalaman fisik dan rutinitas latihan mandiri.	Merancang panduan wawancara mendalam dan kuesioner terbuka yang terstruktur.
Eksplorasi Pengalaman	Menggali sisa ingatan motorik (<i>muscle memory</i>) dan kendala fisik mahasiswa pasca perkuliahan.	Melakukan wawancara mendalam untuk memperoleh cerita detail dari informan.
Kepekaan Terhadap Informan	Membaca respons spontan, nada bicara, dan bahasa tubuh informan saat menceritakan hambatan belajarnya.	Observasi langsung selama proses pengambilan data berlangsung.
Interpretasi Pengalaman	Menghubungkan cerita informan dengan hasil kuesioner untuk mendapatkan gambaran refleksi yang utuh.	Melakukan analisis kritis dan refleksi terhadap data yang terkumpul.
Validasi Data	Memastikan kejujuran informasi dengan melakukan pengecekan ulang jawaban nforman	Verifikasi data melalui catatan lapangan dan rekaman wawancara.

3.5.2 Pedoman Wawancara dan Kuesioner Terbuka (*Google Form*)

Selain peneliti sebagai instrumen kunci, peneliti juga menggunakan instrumen pendukung untuk menjaga objektivitas dan efektivitas penelitian.

3.5.2.1 Kuesioner Terbuka (*Google Form*)

Digunakan sebagai instrumen pendukung untuk melakukan *screening* atau identifikasi awal terhadap populasi mahasiswa angkatan 2024 yang berjumlah 63 orang. Hal ini sejalan dengan prinsip purposive sampling (Sugiyono, 2023), di mana instrumen ini membantu peneliti menentukan informan kunci yang paling representatif dan memiliki pengalaman latihan mandiri yang kaya untuk diwawancarai lebih lanjut.

Tabel 3. 2 Pedoman Kuesioner Terbuka (*Google Form*)

Variabel	Indikator	Deskripsi Fokus Pertanyaan
Aktivitas Latihan	Intensitas Mandiri	Menanyakan frekuensi dan durasi latihan yang dilakukan mahasiswa di luar jam kuliah.
Kesadaran Fisik	Identifikasi Kendala	Menanyakan bagian gerak Kuttau yang paling sulit dikuasai dan alasannya.
Kriteria Informan	Deskripsi Pengalaman	Memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menceritakan proses latihannya secara tertulis.

3.5.2.2 Pedoman Wawancara

Pedoman ini berisi daftar pertanyaan semi-terstruktur yang difokuskan untuk menggali pengalaman raga dan dampak kebersamaan selama mahasiswa menjalani latihan mandiri

Kuttau. Pedoman ini berfungsi sebagai kerangka agar proses penggalian data tetap fokus, namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk bercerita secara mendalam. Seluruh butir pertanyaan dalam instrumen ini bersifat terbuka (*open-ended question*), yang dirancang untuk memancing informan mendeskripsikan bagaimana proses yang mereka lalui dan apa yang sebenarnya mereka rasakan secara fisik maupun kinestetik. Dengan format ini, peneliti dapat mengembangkan pertanyaan berdasarkan respon spontan yang muncul selama sesi wawancara untuk mendapatkan data refleksi yang lebih kaya dan murni.

Tabel 3. 3 Instrumen Pedoman Wawancara

Variabel	Indikator	Deskripsi Fokus Pertanyaan
Pengalaman Raga	Sensasi Ketubuhan	Menggali perasaan mahasiswa terkait penggunaan tenaga, pernapasan, dan efek fisik (capek/pegal) saat menari Kuttau.
Ingatan Motorik	Memori Gerak	Menanyakan bagaimana tubuh mahasiswa secara spontan mengingat atau merespon kembali gerak Kuttau.
Interaksi Sosial	Dampak Kebersamaan	Menggali bagaimana proses latihan bersama teman sekelompok memengaruhi pemahaman mereka terhadap teknik gerak.

Tabel 3. 4 Daftar Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan
1	Menurut Anda, apa perbedaan yang paling terasa di badan saat latihan bareng kelompok sekarang (tanpa dosen) dibandingkan waktu masih aktif di kelas dulu?
2	Saat melakukan gerakan yang pakai tenaga (seperti hentakan tangan), bagian otot mana yang paling terasa bekerja? Bagaimana rasanya?
3	Gimana cara Anda mengatur napas saat melakukan gerakan yang cepat? Apakah napasnya jadi berantakan atau justru membantu kekuatan gerak Anda?
4	Pernah tidak merasa posisi badan sudah benar, tapi ternyata pas dicoba bareng teman-teman malah terasa sakit atau tidak seimbang? Bisa ceritakan kenapa?
5	Saat Anda merasa sangat pegal atau capek setelah latihan bersama tim, apakah itu membuat Anda kapok atau justru merasa tekniknya sudah mulai menyatu dengan tubuh?
6	Apa yang Anda rasakan secara fisik kalau berhasil melakukan satu rangkaian teknik yang sulit dengan lancar saat latihan kelompok?
7	Kalau sudah lama tidak latihan, pas mau mulai lagi bersama kelompok, apakah pikiran Anda yang mengingat urutan gerakannya atau badan Anda yang langsung bergerak sendiri?
8	Pernah tidak, lagi santai dengar musik Kuttau kelompok Anda, tiba-tiba tangan atau kaki refleks mau gerak sendiri? Bisa ceritakan rasanya?
9	Bagaimana cara Anda membedakan "rasa" di otot saat posisi gerakannya benar dan saat posisinya salah?
10	Kalau tiba-tiba lupa urutan gerak di tengah latihan kelompok, biasanya apa yang dilakukan badan Anda untuk memancing ingatan itu balik lagi?
11	Mana yang lebih sulit menurut Anda: mengingat urutan gerakannya atau mengingat cara menggunakan tenaganya?
12	Seberapa penting kehadiran teman-teman kelompok dalam membantu Anda mengingat kembali gerakan yang sulit?
13	Biasanya kalian saling mengoreksi gerakan tidak? Gimana cara kalian kasih tahu kalau ada teman yang posisinya kurang pas?
14	Apa yang Anda rasakan kalau dikoreksi sama teman kelompok sendiri? Apakah lebih mudah paham daripada dikoreksi dosen?

15	Apakah suasana di kelompok bikin Anda jadi lebih kuat latihan lama, atau justru bikin cepat lelah?
16	Pernah tidak ada momen saat kalian diskusi bareng kelompok yang tiba-tiba bikin Anda jadi paham sebuah teknik yang sebelumnya susah banget?
17	Setelah melewati proses latihan bareng kelompok ini, apakah Anda merasa jadi lebih mengenal kemampuan tubuh Anda sendiri dibanding sebelumnya?
18	Ada tidak perubahan yang Anda rasakan pada kekuatan atau kelenturan tubuh Anda secara umum setelah rutin mengulang teknik Kuttau ini?
19	Bagaimana pengamatan Anda terhadap kekompakanru teknik kelompok saat berhasil menampilkan gerakan yang sinkron dan bertenaga?
20	Menurut Anda, bagian mana dari latihan kelompok ini yang paling berkesan buat ingatan raga Anda dan tidak akan mudah dilupakan?

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara berkesinambungan mulai dari tahap pengumpulan data hingga setelah seluruh data terkumpul. Karena penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman yang telah berlalu, maka analisis data difokuskan pada hasil refleksi mahasiswa mengenai pengalaman fisik mereka selama menempuh mata kuliah Kuttau Lampung. Peneliti menggunakan model analisis data di lapangan yang mengacu pada tahapan menurut Sugiyono (2023), dengan langkah-langkah sebagai berikut:

3.5.1 Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Pada tahap ini, peneliti merangkum hasil kuesioner terbuka dan wawancara mendalam mengenai pengalaman latihan Kuttau Lampung, kemudian memilih hal-hal pokok yang fokus pada refleksi motorik mahasiswa. Data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian

dibuang sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

3.5.2 Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data agar lebih mudah dipahami secara keseluruhan. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya, namun yang paling sering digunakan adalah dengan teks yang bersifat naratif (Sugiyono, 2023). Peneliti menyusun data hasil refleksi mahasiswa ke dalam narasi yang sistematis sehingga terlihat pola kaitan antara rutinitas latihan mandiri dengan hasil kemampuan fisik yang mereka rasakan.

3.5.3 Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*)

Langkah terakhir dalam teknik analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2023). Peneliti menarik intisari dari seluruh temuan mengenai refleksi mahasiswa angkatan 2024 terhadap mata kuliah Kuttau Lampung sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses penguasaan teknik dasar Kuttai Lampung oleh mahasiswa Pendidikan Tari angkatan 2024 melalui latihan mandiri berjalan secara bertahap sesuai siklus *Experiential Learning*. Pada tahap *Concrete Experience*, mahasiswa merasakan langsung tantangan fisik dan adaptasi karakter gerak. Kemudian, melalui *Reflective Observation*, dilakukan evaluasi diri dan tukar masukan dengan teman. Selanjutnya, pada *Abstract Conceptualization*, terbentuk pemahaman mendalam mengenai prinsip, hubungan, dan fungsi setiap gerakan. Terakhir, tahap *Active Experimentation* terlihat dari upaya nyata memperbaiki dan menerapkan teknik tersebut.

Proses latihan mandiri menjadi ruang yang baik untuk mengubah pengetahuan teori menjadi keterampilan yang terinternalisasi. Keberhasilan ini didukung oleh adanya dukungan teman sebaya dan kemandirian belajar, meskipun terkendala oleh keterbatasan waktu, kondisi fisik, dan konsistensi latihan. Hal ini menegaskan bahwa keterlibatan langsung dalam latihan merupakan kunci utama penguasaan gerak, sesuai konsep pembelajaran berbasis pengalaman. Selain itu, faktor pendukung utama adalah dukungan teman sebaya, kemandirian belajar, serta lingkungan latihan yang kondusif. Sedangkan faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu, kondisi fisik yang menurun, dan kesulitan mempertahankan konsistensi latihan. Secara keseluruhan, latihan mandiri berperan penting dalam mengubah pengetahuan teoritis yang diperoleh di kelas menjadi keterampilan praktis yang terinternalisasi dalam diri mahasiswa. Proses pembelajaran yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa keterlibatan langsung dalam

aktivitas latihan menjadi faktor utama dalam membangun pemahaman dan penguasaan gerak. Hal ini sejalan dengan konsep *experiential learning* yang dikemukakan oleh Kolb (1984) dalam (Puteri, M. F. 2024).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, disarankan terhadap mahasiswa agar meningkatkan konsistensi latihan mandiri, memaksimalkan peran teman sebaya dan memanfaatkan berbagai sumber belajar. Bagi dosen dan institusi, perlu menyediakan panduan, materi pendukung, serta fasilitas yang memadai agar proses belajar berjalan optimal. Sementara bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel atau metode yang berbeda untuk memperluas cakupan temuan. Namun penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan, namun tidak mengurangi validitas hasil yang diperoleh:

5.2.1 Data yang dikumpulkan bersumber dari laporan dan refleksi mahasiswa, sehingga ketergantungan pada ingatan dan persepsi individu menjadi kendala utama.

5.2.2 Penelitian hanya difokuskan pada proses pengalaman belajar tanpa mengukur secara kuantitatif peningkatan keterampilan yang terjadi.

Keterbatasan ini diharapkan menjadi masukan dan peluang pengembangan bagi penelitian selanjutnya untuk menghasilkan kajian yang lebih lengkap dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. (2025). Al-Khazin : Jurnal Pendidikan Agama Islam Relevansi Dan Implementasi Teori Experiential Learning Kolb Dalam Konteks Pendidikan Kontemporer. *Al-Khazin: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1, 73–82.
- Anggreni. (2020). Experiential Learning (Pembelajaran Berbasis Mengalami) Anggreni. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2).
- Ayu Tsurayya, Tri Septiani, L. M. (2025). Analisis kemampuan berpikir kritis matematis siswa smp ditinjau dari gaya belajar kolb. *Pendidikan Matematika*, 12(2), 23–36.
- Bulan, I. (2021). Teknik Dasar Pencak Silat dan Pengaturan Titik Berat Tubuh. Bandar Lampung: Unila Press.
- Bulan, I. (2024). Estetika pertunjukan seni bela diri kuttaw dalam upacara adat pernikahan lampung. *Panggung Jurnal Seni Budaya*, 34(1), 78-91.
- Habsary, D., Bulan, I., Adzan, N. K., & Setiawan, A. Y. (2023). Pendidikan seni dalam seni bela diri. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.30870/jpks.v8i1.18795>
- Harmin, A. A., Darwis, Z., Budi, S., Studi, P., Kimia, P., & Negeri, U. (2020). Pengaruh Strategi REACT (Relating, Experiencing, Applying, Cooperating, Transferring) Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Asam Dan Basa Annisa. *Jurnal Riset Pendidikan Kimia*, 10(1), 34–38.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kumari, W. (2024). Implementasi Metode Pembelajaran Experiential Learning Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer*, 6(1), 39–50.
- Laksono, R., Hendra, A., & Samudro, E. G. (2025). Pencak Silat : Seni Pertahanan Kultural Dalam Menghadapi Euforia Artificial Intelligence. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunika*, 6(1), 63–75.
- Lestari, Edi, P., & Rubiono, G. (2024). Skateboard : Sudut Kaki dan Sudut Tumpuan Kaki pada Keseimbangan Trik Boardslide. *Jurnal Sprinter*, 5(3), 1-10
- Loi, F. (2022). Kemampuan Mengungkapkan Pengalaman Kelas Ix-C Tahun Ajaran. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 1(2), 307–316.
- Nugraheni, B. I., Hendrowibowo, L., & Johari, R. J. (2024). Development of an integrative flipped classroom model to improve students ' critical thinking skills and learning responsibility. *Journal of Ecohumanism*. 6798(March), 27–46. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i3.3263>.

- Oktanuryansyah, A. S. (2021). Evaluasi Pengalaman Pembelajaran Daring Berbasis Praktikum Dengan Kualitas Hasil Belajar Mahasiswa Menggunakan UEQ SCALES. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)*, 2(8).
- Pawellangi, M. Y., Sumpala, A. T., Anugrah, W., Istiqomah, N., Islamiyah, N., & Wahyuni, D. (2025). Pelatihan Bela Diri Sebagai Wadah Pengembangan Diri Anak- Anak di Desa Dongi , Kabupaten Sidenreng Rappang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(April), 16–26. <https://doi.org/10.24252/rkjpm.v3i1.56363>
- Pinasti, A. N. (2023). Experiential Learning dan Daur Belajar sebagai Metode Belajar Berbasis Pengalaman. *Media Informasi*, 32(2), 204–213.
- Rachman, Y., Safari, I., Sudrazat, A., & Pradana, A. A. (2023). The Influence of Block Practice and Random Practice on Mastery of a Series of Pencak Silat Team Moves. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1-15.
- Ramadhan, F., dkk. (2023). Proses adaptasi fisiologis dan internalisasi gerakan pada latihan olahraga berulang. *Jurnal Sains Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 101-114.
- Safari, I., & Saptani, E. (2017). Metode latihan dan koordinasi mata tangan meningkatkan akurasi forehand sidespin service tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 174–181.
- Saragih, A. H., Sibuea, A. M., Panjaitan, K., Mursid, R., Mesin, P. T., Teknik, F., & Medan, U. N. (2024). Model Pengalaman Pembelajaran Kolb Dan Kemampuan Kompetensi Mahasiswa. *Jurnal Tik Dalam Pendidikan*, 11(2), 78–84.
- Sinaga, R. (2023). Metodologi Penelitian Kualitatif Deskriptif dalam Ilmu Sosial dan Seni. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A., Prasetyo, Y., & Elumalai, G. (2025). Peran pencak silat dalam meningkatkan disiplin dan kepemimpinan peserta didik SMA Negeri 2 Madiun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 21(1), 79–86.
- Susilo, Agus. dan Sein, L. H. (2026). Strategi Implementasi Mata Kuliah PTK Bagi Mahasiswa PAI Universitas Singaperbangsa Karawang Berbasis Publikasi Karya Ilmiah. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 8(2), 657–674.
- Tanjung, L. M., & Dewi, R. (2025). Studi Literatur : Efektivitas Strategi Pembelajaran Motorik Berbasis Tahapan Belajar pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prestasi*, 9(2), 89–98.
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Heliyon Factors influencing sports

performance : A multi-dimensional analysis of coaching quality , athlete well-being , training intensity , and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17), e36646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>