

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Penelitian ini masih orisinil apabila diamati dari buku-buku serta hasil penelitian yang telah ada. Buku-buku penelitian yang didapatkan tentang pembelajaran, tari *halibambang* dan metode latihan belum ada yang mencatat tentang pembelajaran tari *halibambang* dengan menggunakan metode latihan di SMP Negeri 13 Bandar Lampung.

Dalam dunia pendidikan di dalamnya terkandung proses pembelajaran. Sebagaimana dituliskan oleh Sugandi (2000:25) bahwa pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan sengaja. Tujuan pembelajaran dalam bukunya adalah membantu siswi agar memperoleh berbagai pengalaman dan dengan pengalaman itu tingkah laku yang dimaksud meliputi pengetahuan, keterampilan, dan nilai atau norma yang berfungsi sebagai pengendali sikap dan prilaku siswi.

Suzzane K. langer menyatakan seni merupakan penciptaan wujud-wujud yang merupakan simbol dari perasaan manusia. Seni merupakan gagasan manusia yang diekspresikan melalui pola kelakuan tertentu sehingga menghasilkan karya yang indah dan bermakna (Mustika, 2012).

Menurut Mustika dalam bukunya yang berjudul ‘*Tari Muli Siger*’ Tari merupakan ungkapan ekspresi jiwa yang berbentuk gerakan tubuh. Seni tari adalah keindahan ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan dalam bentuk gerak tubuh yang diperhalus melalui estetika.

Departemen Kebudayaan Propinsi Lampung dalam bukunya yang berjudul “*Tari Halibambang*” menuliskan bahwa tari *halibambang* sebagai tarian yang menggambarkan kupu-kupu yang sedang beterbang dengan mengibaskan sayapnya di alam yang bebas dan berayun-ayun di bunga. Makna yang terkandung dalam tari *halibambang* adalah sifat keagungan dan keindahan, serta kesopanan gadis atau putri dalam menyapa para tamu. Tari *halibambang* terdapat di Kecamatan Batu Brak, Kabupaten Lampung Barat dan tumbuh berkembang di daerah tersebut.

Menurut Sobry Sutikno metode latihan, yaitu suatu cara menyampaikan materi pelajaran untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

Penggunaan metode latihan dalam proses pembelajaran menurut Djamarah (2000), di antaranya: (a) siswi dapat memperoleh kecakapan motorik; (b) dapat memperoleh kecakapan mental; (c) dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, tidak terdapat judul yang sama dengan penelitian ini oleh karena itu, penelitian ini dapat dikatakan masih orisinil.

## 2.1 Landasan Teori

Landasan teori sangat diperlukan agar penelitian mempunyai dasar yang kokoh, dan bukan sekedar perbuatan coba-coba (*trial and error*). Adanya landasan teori merupakan ciri bahwa penelitian itu merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori pembelajaran, dan metode latihan.

Untuk mengungkap metode yang paling efektif untuk mengajarkan dan mengamati tari *halibambang* yaitu metode latihan. Dipilihnya metode latihan sebagai metode pembelajaran seni tari karena agar siswi memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis, mudah dilakukan ; serta teratur melaksanakannya membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu ; bahkan mungkin siswi dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna (Roestiyah, 2008:125).

Dimyati dan Mudjiono, (1999) mengartikan pembelajaran sebagai kegiatan yang ditujukan untuk membelajarkan siswi. Dalam pengertian lain, pembelajaran adalah usaha-usaha yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri siswi. (Sobry, 2013:31)

Sobry, (2013) pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswi secara implisit. Di dalam pembelajaran, ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan bagaimana cara mengorganisasikan materi pelajaran, menyampaikan materi pelajaran, dan mengelola pembelajaran.

## **2.2 Seni Tari**

Suzzane K. Langer menyatakan seni merupakan penciptaan wujud-wujud yang merupakan simbol dari perasaan manusia. Seni merupakan gagasan manusia yang diekspresikan melalui pola kelakuan tertentu sehingga menghasilkan karya yang indah dan bermakna (Mustika, 2012).

Tari merupakan ungkapan ekspresi jiwa yang berbentuk gerakan tubuh. Seni tari adalah keindahan ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan dalam bentuk gerak tubuh yang diperhalus melalui estetika (Mustika, 2012).

Menurut Dewan Kesenian Lampung dalam bukunya yang berjudul “Gerak Dasar Tari Lampung” membedakan tari berdasarkan pola garapan terbagi 2, yaitu:

### **1. Tari Tradisional**

Susunan tarian yang telah mengalami perjalanan sejarah yang cukup lama, yang bertumpu pada pola-pola tradisi yang ada. Tari tradisi terdiri dari 3 kategori yaitu:

a. Tari *Primitive*

Bentuknya belum digarap secara koreografis. Gerak, musik, rias, dan kostum sangat sederhana. Tari yang bersifat magis dan sakral/suci ini sering ditampilkan pada upacara-upacara agama dan adat. Misal, tari untuk mendatangkan hujan, perburuan, upacara kelahiran, kematian, perkawinan.

b. Tari Rakyat

- Tari yang musik berpijak pada unsur budaya primitif.
- Tari yang lebih merupakan ungkapan kehidupan rakyat yang umumnya berbentuk tari pergaulan ungkapan kegembiraan.

c. Tari Klasik

Tari yang semula berkembang di kalangan Raja dan Bangsawan dan telah mencapai kristalisasi artistik yang tinggi dan telah menempuh perjalanan sejarah yang cukup panjang.

2. Tari Kreasi Baru

Tari yang mengarah kepada kebebasan dalam pengungkapan, penggarapan.

Tari menurut fungsinya:

1. Tari Upacara

Tari yang berfungsi sebagai sarana upacara agama dan adat

2. Tari Pergaulan

Tari yang berfungsi sebagai sarana untuk mengungkapkan rasa gembira dan pergaulan.

3. Tari Teaterikal atau Tari Tontonan

## 2.3 Tari *Halibambang*

Tari *halibambang* dapat diartikan sebagai berikut:

- *hali* : seperti, bagaikan, dan
- *bambang* : kupu-kupu

Jadi, tari *halibambang* dapat disimpulkan sebagai tarian yang menggambarkan kupu-kupu yang sedang beterbang dengan mengibas-ngibaskan sayapnya di alam yang bebas dan berayun-ayun di bunga. Makna yang terkandung dalam tari *Halibambang* adalah sifat keagungan dan keindahan, serta kesopanan gadis atau putri dalam menyapa para tamu. Tari *halibambang* terdapat di Kecamatan Batu Brak, Kabupaten Lampung Barat dan tumbuh berkembang di daerah tersebut (Tim, 10: 2001).

### 2.3.1 Fungsi Tari *Halibambang*

Tari *halibambang* merupakan tarian keluarga Lampung Sekala Brak yang beradat *saibatin* dan hanya dapat dipentaskan oleh lingkungan keluarga Sekala Brak di tempat yang tertutup, tidak boleh ditarikan oleh sembarang orang, pementasannya pun hanya terbatas pada saat acara *nyambai* dalam adat Lampung Sekala Brak saja. *Nyambai* adalah berkumpulnya beberapa orang bujang dan gadis di suatu tempat dan di suatu waktu tertentu walau tanpa gendang dan *gamolan* sudah disebut *nyambai*. Personil penarinya pun hanya terbatas pada puteri keluarga Lampung Sekala Brak yang fungsinya sebagai tari hiburan keluarga. Setelah mengikuti perubahan zaman modern fungsi tari *halibambang* sekarang tidak lagi mutlak sebagai tarian keluarga adat Lampung Sekala Brak, tetapi sudah diperbolehkan tarian ini dipentaskan di tempat terbuka, serta tarian ini berfungsi

sebagai tarian hiburan lepas atau sebagai tarian penyambut tamu agung dan dapat dipentaskan untuk mengisi acara-acara hiburan lainnya (Tim, 10: 2001).

### **2.3.2 Seniman Pendukung**

Pementasan tari *halibambang* didukung oleh seniman atau orang Lampung yang beradat *saibatin*. Tari ini ditampilkan pada saat *nyambai* adat berlangsung atau pementasan pada acara lainnya. Personil penari putri atau gadis semua, baik dari keluarga atau kerabat pangeran sebagai kepala marga dari batin–batin yang ada dipenyimpangan Raja atau dari kerabat batin sebagai pendamping pangeran, dan dapat juga dari masyarakat lainnya. Untuk masa sekarang, yaitu seniman atau seniwati yang mendukung khususnya di daerah sanggar-sanggar seni atau para pelajar sekolah yang juga menjadi anggota sanggar–sanggar seni. Adapun penata Tari *halibambang* yaitu Bapak Nurdin Darsan, dan penata musik Tari *halibambang* yaitu Bapak Safril (Tim, 11: 2001).

### **2.3.3 Bentuk/Penyajian Tari**

Tari *halibambang* adalah tari tradisional adat Lampung Sekala Brak yang dahulu biasanya dipentaskan diwaktu acara *nyambai* adat. Bentuk dan jenisnya merupakan tari tradisional lepas untuk hiburan pelengkap di dalam acara *nyambai* tersebut. Untuk sekarang tarian ini mengalami perkembangan dengan diperbolehkan dipentaskan di tempat lain secara terbuka namun fungsinya tetap sebagai tarian hiburan lepas untuk mengisi acara atau menyambut tamu-tamu jika diminta dimana acara tersebut diselenggarakan. Selain itu juga bentuk dari pola

lantai mengalami perubahan, bentuk pola lantai aslinya hanya baris berbanjar dan membentuk segitiga (Tim, 11: 2001).

#### **2.3.4 Personil Tari**

Personil pada tari *halibambahang* enam orang wanita, yang semuanya masih gadis.

Pada tari *halibambahang* personil penarinya tidak terdapat pria (Tim, 11: 2001).

#### **2.3.5 Lama Tarian**

Lama penyajian pada *tari halibambahang*  $\pm$  5 menit.

#### **2.3.6 Musik Pengiring Tari Halibambahang**

Rebana

Talo Balak

Gamolan

Gong

Musik pengiring tari *halibambahang* tabuh *sekeli*, yang berasal dari daerah Lampung Barat.

### 2.3.7 Busana Tari *Halibambang*

**Tabel 2.1. Kostum Tari *Halibambang***

No	Nama Kostum	Gambar
1.	kumbang Gijekh (kumbang goyang). sebagai lambang keagungan dan keindahan.	
2.	Sanggul sebagai tanda keindahan di kepala	
3.	Gajah Minung sebagai lambing kemakmuran	

4	Busung / Ikat Pinggang (kemakmuran)	
5.	Gelang Kano sebagai tanda keindahan untuk lengan	
6	Kipas (properti) lambing sayap kupu-kupu	
7	Kawai / Baju Bludru (kesucian)	

8	Injang Bumpak (pakaian adat / pakaian kebesaran)		
---	--	--	--

Dokumentasi : Ade Herliyanti

### 2.3.10 Ragam Gerak Tari *Halibambang*

Ragam gerak tari *halibambang* terdapat 13 ragam gerak, dari 13 ragam gerak tersebut memiliki makna yang terkandung dalam masing-masing gerak dan dapat dikembangkan dengan menyesuaikan musik. Berikut ini ragam gerak tari *halibambang* dan keterangan ragam gerak tari *halibambang* yang telah diuraikan dalam tabel beserta gambar bentuk ragam gerak.

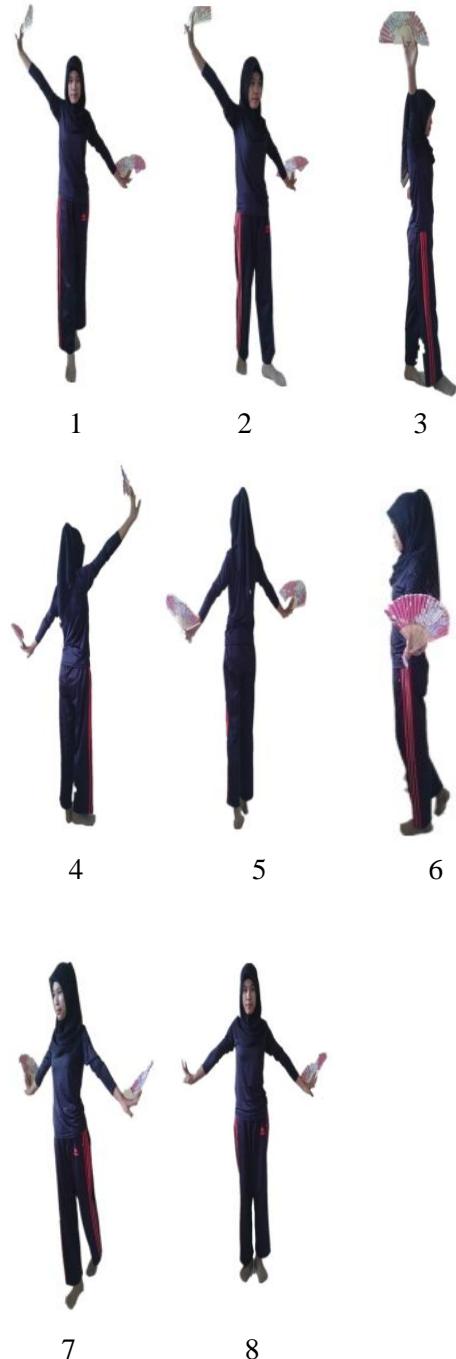
**Tabel 2.2. Ragam Gerak Tari Halibambang**

No	Ragam Gerak	Gambar	Gerak
1	<i>Lapah Tebeng</i>		<p>Posisi badan tegap dengan tangan direntangkan rendah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalan, dimulai dari kaki kanan</li> <li>2. Kaki kiri melangkah</li> <li>3. Kanan melangkah</li> <li>4. Kiri melangkah</li> </ol>

		 4	
2	<i>Lapah Injing</i>	 1      2      3	<p>Posisi kaki dijinjitkan dengan tangan direntangkan</p> <p>1. Jalan berjinjit dimulai kaki kanan bergantian dengan kaki kiri sampai hitungan 8</p>
3	<i>Gubu Gaghang</i>	 1      2      3	<p>Posisi kaki ketika melangkah disilangkan</p> <p>1. Kaki kanan melangkah kedepan dan tangan proses di ayun kedepan</p> <p>2. Proses ke depan</p> <p>3. Badan merendah tangan proses di ayun kedepan</p> <p>4. Tangan</p>

		<p>4                    5                    6</p> <p>7                    8</p>	<p>didepan badan</p> <p>5. Kaki kri melangkah kedepan tangan proses ayun kebelakang</p> <p>6. Tangan proses kebelakang.</p>
4	<i>Giser</i>	<p>1                    2                    3</p> <p>4                    5                    6</p>	<p>Posisi kaki giser tangan seluang mudik pergelangan tangan bergerak ke atas kebawah. Posisi kipas dikepakan. Tangan kanan lurus kesamping, tangan kiri diteukuk depan dada</p> <p>1. Kaki geser kekanan tumit bertemu dengan tumit dilakukan samai dengan hitungan ke 4</p>

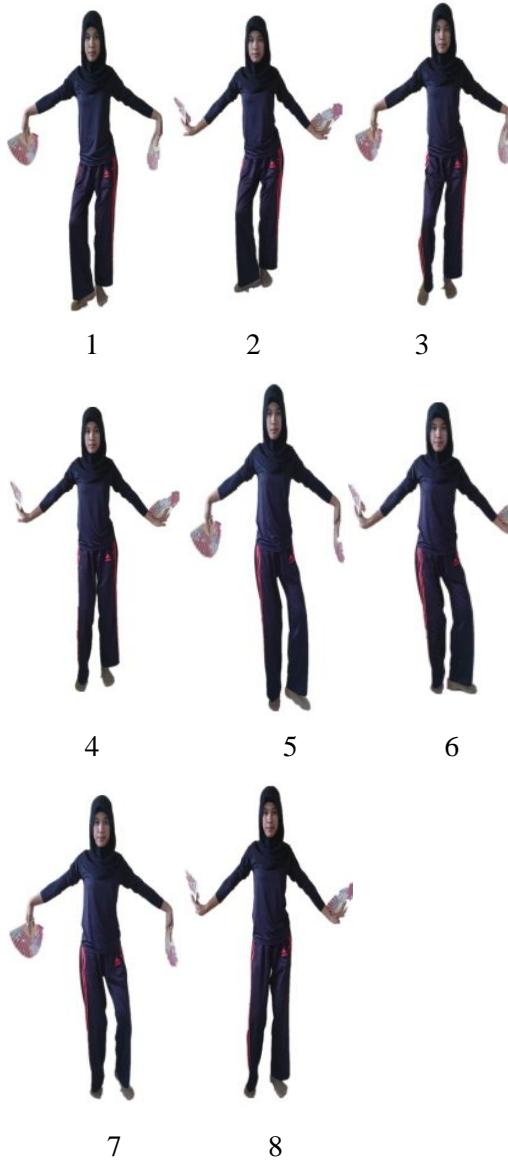
		 7                   8	2. Hitungan ke 5 sampai 8 sebaliknya
5	<i>Sesayak</i>	 1                   2                   3  4                   5                   6  7                   8	<p>Kaki <i>sesayak</i>, tangan seluang mudik kanan tampak hadap depan</p> <p>1. Kaki kanan melangkah kekanan.  2. Badan menghadap kesudut  3. Badan menghadap ke samping  4. Badan merendah menghadap kesamping kaki kiri poin  5. Badan proses menghadap sudut  6. Badan menghadap sudut  7. Badan proses menghadap depan  8. Badan mengahadap depan</p>

6	<i>Melayang</i>	 <p>1                    2                    3</p> <p>4                    5                    6</p> <p>7                    8</p>	<p>Berputar, sambil mengibas- ngibaskan kipas keatas bawah,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaki kanan diarahkan kekanan, kedua tangan diagonal</li> <li>2. Proses menghadap sudut</li> <li>3. Menghadap sudut</li> <li>4. Proses menghadap belakang</li> <li>5. kaki bergeser kearah depan dengan tangan disamping badan</li> <li>6. menghadap sudut</li> <li>7. proses menhadap depan</li> <li>8. menghadap depan</li> </ol>
---	-----------------	---	--

7	<i>Jong Simpuh</i>		<p><i>Jong simpuh</i> dengan posisi tangan timbangun</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. proses turun</li> <li>2. badan merendah sambil proses turun</li> <li>3. lutut menyentuh lantai</li> <li>4. berdiri dengan lutut</li> </ol>
8	<i>Jong Sembah</i>		<p><i>Jong sembah</i> dengan kedua tangan ke depan</p> <p><i>Jong sembah</i> dengan kedua tangan mengibaskan kipas kedepan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. badan mulai merunduk kedepan</li> <li>2. kedua tangan proses sembah kaki disilangkan</li> <li>3. proses duduk sila</li> <li>4. duduk diatas kaki sila</li> <li>5. kipas sembah dengan badan proses</li> </ol>

		 4  5  6  7  8	merunduk 6.proses merunduk 7. kepala dan badan proses merunduk 8.duduk dila dengan badan dan kepala merunduk
9	<i>Timbang an</i>	 1  2  3  4  5  6	Berputar dengan posisi tangan direntangkan rendah samping badan. Posisi badan mendak atau merendah dengan tangan direntangkan rendah Kipas dikenakan ke atas bawah setiap hitungan ganjil 1.kaki kanan melangkah kekiri badan menghadap sudut 2.proses menghadap samping 3.proses menghadap

		 7                   8	<p>belakang</p> <p>4. menghadap belakang</p> <p>5. proses menghadap samping</p> <p>6. menghadap samping</p> <p>7. menghadap sudut</p> <p>8. menghadap depan</p>
10	<i>Ngelap</i>	 1                   2                   3   4                   5                   6   7                   8	<p>Tangan kiri lurus kedepan dan tangan kanan lurus kesamping, pergelangan tangan bergerak kekanan kiri, di ikuti kepala</p> <p>Posisi badan jongkok.</p> <p>Gerakan ngela dilakukan pada 3 arah yaitu depan, kanan, depan, kiri kembali lagi depan</p> <p>1. Duduk jongkok, tangan kanan proses ke depan</p> <p>2. Proses tangan</p> <p>3. Proses tangan</p> <p>4. Tangan kanan didepan tangan kiri samping</p> <p>5. Kipas dikibaskan kekanan di ikuti kepala</p> <p>6. Kipas kekiri</p> <p>7. Kipas kekanan</p> <p>8. Kipas kekna</p>

11	<i>Injak Lado</i>		<p>Pergelangan tangan begerak keatas bawah Kaki <i>injak lado</i>, posisi tangan timbangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badan merendah, tumit kaki kanan proses bergerak kedepan</li> <li>2. Tumit bergerak kedepan</li> <li>3. Tumit proses bergerak ke belakang</li> <li>4. Tumit bergerak kebelakang</li> <li>5. Tumit kaki kiri proses bergerak kedepan</li> <li>6. Tumit bergerak kebelakang</li> <li>7. Tumit proses kebelakang</li> <li>8. Tumit kebelakang</li> </ol>
12	<i>Salimpat</i>		<p>Posisi kaki disilangkan, tangan timbangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaki kanan melangkah ke sudut</li> <li>2. Proses memutar</li> <li>3. Menghadap belakang</li> <li>4. Menghadap depan</li> <li>5. Kaki kanan melangkah depan tangan samping</li> </ol>

		 4	 5	 6	badan 6. Proses melangkah kedepan 7. Kaki kiri mengikuti 8. Menghadap depan
13	<i>Tolak Tebing</i>	 1	 2	 3	1. Tangan kiri kedepan, tangan kiri lurus samping badan, kaki kanan kedepan 2. Sebaliknya 3. Tangan kiri kedepan, tangan kiri lurus samping badan, kaki kanan 4. sebaliknya ke depan

(Dokumentasi: Sumarmi dan Devielia, November 2013)

**Tabel 2.3. Urutan Ragam Gerak Tari *Halibambang* dengan Hitungan**

No	Nama Ragam Gerak	Hitungan
1	Lapah Tebeng Lapah Injing	1 x 4 1 x 4
2	Gubu Gaghang Kaki Giser, Seluang Mudik Gubu Gaghang Kaki Giser, Seluang Mudik Gubu Gaghang Kaki Giser, Seluang Mudik Gubu Gaghang	2 x 8 1 x 8 2 x 8 1 x 8 2 x 8 1 x 8 2 x 8
3	Kaki Sesayak, Tangan Seluang Mudik Kanan Kaki Sesayak, Tangan Seluang Mudik Kiri Kaki Sesayak, Tangan Seluang Mudik Kanan Melayang	1 x 8 1 x 8 1 x 8 1 x 8
4	Jong Simpuh + Timbangan Jong Sembah Kibas Depan Kibas Proses ke Timbangan Kibas Depan Jong Sembah Kibas Proses ke Timbangan	1 x 4 1 x 8 1 x 4 1 x 4 1 x 4 1 x 8 1 x 4
5	Ngelap Kibas Depan Kibas Kiri Kibas Depan Kibas kanan Kibas Depan Kibas Sampai Proses Naik	1 x 4 1 x 4 1 x 8 1 x 8 1 x 8 1 x 8 1 x 8
6	Timbangan Melayang Kanan Melayang Kiri Kaki Injak Lado, Tangan Timbangan	1 x 4 1 x 8 1 x 8 2 x 8
7	Tangan Melayang Kanan, Kaki Salimpat Tangan Melayang Kiri, Kaki Salimpat Tangan Timbangan, Kaki Salimpat	1 x 8 1 x 8 1 x 8
8	Jong Simpuh Jong Sembah Kibas Depan Kibas sampai Proses Timbangan	1 x 4 1 x 8 1 x 4 1 x 4

	Kibas Depan Sembah Kibas sampai Proses Timbangan Timbangan Proses Naik	1 x 4 1 x 4 1 x 4 1 x 8
9	Tangan Timbangan, Kaki Salimpat Melayang kanan Melayang Kiri Melayang Depan	1 x 8 1 x 8 1 x 8 1 x 8

Ragam gerak tari *halibambang* yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan ragam gerak tari *halibambang* yang sudah dikreasikan. Akan tetapi tidak keluar dari ragam gerak tari *halibambang* yang asli.

#### **2.4 Metode pembelajaran**

Metode secara harfiah berarti “cara”. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Kata “pembelajaran” berarti segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri siswi. Jadi, metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri siswi dalam upaya untuk mencapai tujuan.

(Sobry, 2013: 85)

#### **2.5 Metode Latihan**

Seorang siswi perlu memiliki ketangkasan atau keterampilan dalam sesuatu, misalnya dalam lari cepat, atletik, berenang; atau berkebun. Sebab itu di dalam proses mengajar belajar, perlu diadakan latihan untuk menguasai keterampilan tersebut. Maka salah satu teknik penyajian pelajaran untuk memenuhi tuntutan tersebut ialah teknik latihan atau drill. Ialah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswi melaksanakan kegiatan-kegiatan

latihan, agar siswi memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis, mudah dilakukan ; serta teratur melaksanakannya membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu ; bahkan mungkin siswi dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna. Hal ini menunjang siswi berprestasi dalam bidang tertentu.

Metode latihan ini biasanya digunakan agar siswi:

- a. Memiliki keterampilan motorik atau gerak; seperti menghafalkan kata-kata, menulis, mempergunakan alat atau membuat suatu benda; melaksanakan gerak dalam olahraga atau tari;
- b. Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagi, menjumlah dan mengurangi. Mengenal benda atau bentuk dalam pelajaran matematika, ilmu pasti, ilmu kimia, tanda baca dan sebagainya.
- c. Memiliki kemampuan menghubungkan antara sesuatu keadaan dengan hal lain, seperti hubungan sebab akibat banyak hujan – banjir; antara tanda huruf dan bunyi – ng – ny dan sebagainya; penggunaan lambang atau simbol di dalam peta dan lain-lain.

(Roestiyah, 2008:125)

Pada penelitian ini digunakan 2 langkah metode latihan saja yaitu motorik dan kecakapan intelek. Agar memudahkan guru dalam memberikan penilaian. Sebagai suatu metode yang diakui banyak mempunyai kelebihan, juga tidak dapat disangkal bahwa metode latihan mempunyai beberapa kelemahan. Maka dari itu, guru yang ingin mempergunakan metode latihan ini kiranya tidak salah bila memahami karakteristik metode ini (Bahri, 2010:95)

a. Kelebihan metode latihan

1. Untuk memperoleh kecakapan motorik, seperti menulis, melaftalkan huruf, kata-kata atau kalimat, membuat alat-alat, menggunakan alat-alat (mesin permainan dan atletik), dan terampil menggunakan peralatan olahraga.
2. Untuk memperoleh kecakapan mental seperti dalam perkalian, menjumlahkan, pengurangan, pembagian, tanda-tanda (simbol), dan sebagainya.
3. Untuk memperoleh kecakapan dalam bentuk asosiasi yang dibuat, seperti hubungan huruf-huruf dalam ejaan, penggunaan simbol, membaca peta, dan sebagainya.
4. Pembentukan kebiasaan-kebiasaan yang tidak memerlukan konsentrasi dalam pelaksanaannya.
5. Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan yang tidak memerlukan konsentrasi dalam pelaksanaannya.

b. Kelemahan metode latihan

1. Menghambat bakat dan inisiatif siswi, karena siswi lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan jauh dari pengertian.
2. Menimbulkan penyesuaikan secara statis kepada lingkungan.
3. Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.
4. Membentuk kebiasaan yang kaku, karena bersifat otomatis.
5. Dapat menimbulkan verbalisme.

Metode latihan umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari bahan yang dipelajarinya. Karena itu, metode ceramah dapat digunakan sebelum maupun sesudah latihan dilakukan.

Tujuan dari ceramah untuk memberikan penjelasan kepada siswi mengenai bentuk keterampilan tertentu yang akan dilakukannya. Sedangkan demonstrasi untuk memperagakan atau mempertunjukkan suatu kesimpulan yang akan dipelajari siswi. Misalnya, belajar tari Jaipongan. Siswi sebelum berlatih tari Jaipongan diberikan penjelasan dulu seluruh gerakan tangan, gerakan badan, dan sebagainya melalui ceramah. Lalu guru mendemonstrasikan tari Jaipongan dan siswi memperhatikan demonstrasi tersebut. Setelah itu baru siswi mulai latihan tari Jaipongan seperti yang dilakukan guru. Langkah jenis kegiatan yang dapat dilakukan guru (Bahri, 2010 : 103).