

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini masih orisinal apabila dilihat dari buku-buku serta hasil penelitian yang telah ada sebelumnya. Pada buku-buku yang didapatkan tentang pembelajaran, tari *muli siger* dan metode *drill* belum ada yang mencatat tentang pembelajaran tari *muli siger* dengan menggunakan metode *drill* pada siswa di SMP Negeri 1 Jati Agung. Pembelajaran adalah proses belajar mengajar yang telah dirancang oleh guru sehingga terjadi proses belajar, yaitu tingkah laku pada diri siswa yang mungkin disebabkan oleh situasi belajar dan faktor yang mempengaruhi proses belajar yang mengakibatkan perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya setelah menerima pengetahuan (Sobry, 2013: 31-33).

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar membutuhkan proses untuk mengetahui hasil belajarnya. Kemampuan manusia untuk belajar merupakan ciri penting yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Belajar merupakan kegiatan pokok dalam pendidikan, berbagai upaya dilakukan oleh guru untuk membuat siswa belajar (Sobry, 2013: 3).

Tari *muli siger* merupakan tari kreasi daerah Lampung karya I Wayan Mustika yang merupakan hasil penggalian beliau. Tarian ini merupakan sebuah garapan baru yang awalnya mendapat ide dari seni *cangget*. Seni *cangget* merupakan tari tradisional pada masyarakat Lampung yang beradat *pepadun* dipentaskan untuk mengiringi upacara perkawinan dan pemberian gelar adat. Tari *muli siger* bertemakan tentang gadis-gadis cantik Lampung yang sedang berhias dengan menggunakan siger emas lambang dari kehormatan. *Muli siger* yang berarti *muli* artinya gadis cantik dan *siger* merupakan lambang kehormatan. Kedudukan tari *muli siger* hanya sebagai tari kreasi baru yang berfungsi untuk penyajian estesis dan sekaligus hiburan. Tari *muli siger* murni menonjolkan keindahan gerak dan komposisinya. Penari tari *muli siger* berjumlah enam orang gadis, dipilihnya enam orang gadis ini karena tarian tersebut memang dibuat untuk menampilkan keindahan dan kecantikan gadis-gadis Lampung yang menggunakan *siger* sebagai mahkota kehormatan (Mustika, 2012:23-25).

Metode secara harfiah berarti “cara”. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu (M. Sobry Sutikno, 2013:85). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki” (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2013:910). Sobry Sutikno mengatakan dalam bukunya yang berjudul ‘*Belajar dan Pembelajaran*’ bahwa metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pada diri siswa dalam upaya mencapai tujuan belajar. Keterampilan guru yang memegang peranan penting dalam poses pembelajaran. Pemilihan metode berkaitan langsung dengan

usaha-usaha guru dalam menampilkan pembelajaran yang sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga pencapaian tujuan pembelajaran diperoleh secara optimal (Sobry, 2013: 23).

Menurut M. Sobry Sutiknom dalam bukunya yang berjudul Belajar Dan Pembelajaran, mengatakan bahwa “Metode drill, yaitu suatu cara menyampaikan materi pelajaran untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Metode ini digunakan untuk suatu ketangasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan” (Sobry, 2013:99).

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, dapat dikatakan bahwa penelitian ini masih orisinal, di karenakan penelitian ini tidak terdapat pada buku-buku yang menjelaskan tentang judul dan hasil penelitian yang sama.

2.1 Landasan Teori

Landasan teori sangat diperlukan agar penelitian mempunyai dasar yang kokoh, dan agar bukan sekedar perbuatan coba-coba. Adanya teori merupakan ciri bahwa penelitian ini merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data.

Teori adalah seperangkat konsep-konsep dan prinsip-prinsip yang memberikan, menjelaskan, dan memprediksikan fenomena. Menurut Suppes, teori juga memiliki fungsi yaitu, sebagai kerangka kerja untuk melakukan penelitian (Thobroni dan Mustofa, 2011:13). Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori pembelajaran dan metode drill. Untuk mengungkap pembelajaran tari *muli siger* yang dilakukan di SMP N 1 Jati Agung digunakan teori pembelajaran. Teori

pembelajaran dianggap sangat tepat untuk melihat pembelajaran pada setiap pertemuan selama melakukan penelitian.

2.1.1 Pembelajaran

Pada dasarnya pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran menurut Winkel dalam Sutikno (2013:31), mengartikan pembelajaran sebagai seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar peserta didik, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian eksternal yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian internal yang berlangsung di dalam diri peserta didik.

Lindgren menyebutkan bahwa fokus sistem pembelajaran mencakup tiga aspek, yaitu : (1) Siswa; siswa merupakan faktor yang paling penting, sebab tanpa siswa tidak ada proses belajar. (2) Proses belajar; Proses belajar adalah apa saja yang dihayati siswa apabila mereka belajar bukan apa yang harus dilakukan pendidik untuk membelajarkan materi pelajaran. (3) Situasi belajar; Situasi belajar adalah lingkungan tempat terjadinya proses belajar dan semua faktor yang mempengaruhi proses belajar seperti pendidik, kelas, dan interaksi di dalamnya (Belajar dan Pembelajaran, 2013:32).

a. Komponen Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan yang melibatkan beberapa komponen, yaitu: siswa, guru, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, metode, media, sumber belajar, dan evaluasi. Penjelasan dari masing-masing komponen itu sebagai berikut :

1. Siswa, adalah subjek dalam proses pembelajaran.

2. Guru, adalah fasilitator dalam proses pembelajaran.
3. Tujuan pembelajaran, adalah suatu cita-cita yang ingin dicapai dari pelaksanaan pembelajaran.
4. Materi pembelajaran, adalah unsur inti yang ada di dalam kegiatan pembelajaran yang harus dipahami oleh siswa.
5. Kegiatan pembelajaran, adalah interaksi guru dan siswa dalam sebuah proses pembelajaran dan materi pembelajaran sebagai mediumnya.
6. Metode, merupakan suatu cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
7. Media, merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran.
8. Sumber belajar, adalah segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai tempat dimana materi pelajaran terdapat.
9. Evaluasi, adalah suatu tindakan atau proses untuk menentukan nilai-nilai dari suatu tindakan.

b. Ciri-ciri Pembelajaran

Ada delapan ciri pembelajaran yang efektif untuk digunakan, yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki tujuan, yaitu untuk membentuk siswa dalam suatu perkembangan tertentu.
2. Terdapat mekanisme, langkah-langkah, metode dan teknik yang direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
3. Fokus materi jelas, terarah dan terencana dengan baik.

4. Adanya aktivitas siswa merupakan syarat mutlak bagi berlangsungnya kegiatan pembelajaran.
5. Tindakan guru yang cermat dan tepat.
6. Terdapat pola aturan yang ditaati guru dan siswa dalam proporsi masing-masing.
7. Limit waktu untuk mencapai tujuan pembelajaran.
8. Evaluasi, baik evaluasi proses maupun evaluasi produk.

(Belajar Dan Pembelajaran, 2013:34).

Mustika mengatakan 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. Hawkins menyatakan tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui gerak sehingga menjadi bentuk gerak yang simbolis dan sebagai ungkapan si pencipta. Curt Sachs menyatakan bahwa tari merupakan gerak yang ritmis. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Soedarsono yang menyatakan bahwa tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan dengan gerak ritmis yang indah. Tari adalah gerak-gerak yang dibentuk secara ekspresif yang diciptakan oleh manusia untuk dinikmati dengan rasa.

Seni tari merupakan gerak tubuh manusia yang terangkai yang berirama sebagai ungkapan jiwa atau ekspresi manusia yang di dalamnya terdapat unsur keindahan gerak, ketepatan irama, dan ekspresi. Dalam tarian juga dikenal dengan *wiraga*

(tubuh), *wirama* (irama), *wirasa* (penghayatan), dan *wirupa* (wujud). Keempat unsur tersebut merupakan satu ikatan yang membentuk harmoni.

- a. Wiraga merupakan raga atau tubuh, yaitu gerak kaki sampai kepala, merupakan media pokok gerak tari.
- b. Wirama merupakan ritme (tempo) atau suatu pola untuk mencapai gerakan yang harmonis.
- c. Wirasa merupakan tingkatan penghayatan dan penjiwaan dalam tarian, perasaan yang diekspresikan lewat raut wajah dan gerak.
- d. Wirupa merupakan rupa atau wujud, yaitu memberi kejelasan gerak tari yang diperagakan melalui warna, busana, dan rias yang disesuaikan dengan peranannya.

2.1.2 Metode *Drill*

A. Pengertian Metode *Drill*

Menurut M. Sobry Sutiknom dalam bukunya yang berjudul Belajar Dan Pembelajaran, mengatakan bahwa “Metode *drill*, yaitu suatu cara menyampaikan materi pembelajaran untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Metode ini digunakan untuk suatu ketangasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan” (2013:99).

B. Penggunaan Metode *Drill*

Penggunaan metode latihan ini dalam proses pembelajaran menurut Djamarah (2000), diantaranya:

1. Siswa dapat memperoleh kecakapan motorik, seperti menulis, melaksanakan gerak, melafalkan huruf, membuat dan menggunakan alat-alat.

2. Dapat untuk memperoleh kecakapan mental (intelekt), seperti dalam perkalian, penjumlahan, pengurangan, pembagian, tanda-tanda atau simbol.
3. Dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.

(M. Sobry Sutiknom, 2013:99)

Roestiyah N.K mengatakan dalam bukunya yang berjudul '*Strategi Belajar Mengajar*' bahwa, dalam penggunaan metode *drill* yang perlu ditanamkan pengertian bagi instruktur maupun siswa ialah tentang sifat-sifat suatu latihan, bahwa selalu berbeda dengan latihan yang sebelumnya dan guru juga perlu memperhatikan dan memahami nilai dari latihan serta kaitannya dengan keseluruhan pelajaran di sekolah. Dalam persiapan sebelum memasuki latihan guru harus memberikan pengertian dan perumusan tujuan yang jelas bagi siswa (2008:126).

C. Kelebihan Dan Kelemahan Metode *Drill*

Menurut Sriyono, kelebihan dan kelemahan metode drill yaitu:

a. Kelebihan

1. Bahan ajar yang diberikan secara teratur tidak loncat-loncat akan lebih melekat pada diri anak dan benar-benar akan menjadi miliknya.
2. Adanya pengawasan dan bimbingan yang segera diberikan oleh guru memungkinkan murid untuk segera melakukan perbaikan.
3. Pengetahuan atau keterampilan siap yang telah terbentuk sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keperluan sehari-hari, baik untuk studi maupun untuk bekal hidup di masyarakat kelak (2000:113).

b. Kelemahan

1. Menghambat bakat dan inisiatif anak didik karena anak didik lebih mudah untuk disesuaikan dan diarahkan pada pengertian.
2. Terkadang *drill* atau latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton dan mudah membosankan.

D. Tahap Pelaksanaan Metode *Drill*

Teknik penyajian pembelajaran tari menggunakan *drill* adalah dengan cara instruktur akan mengajarkan beberapa ragam gerak yang berbeda-beda pada setiap pertemuan. Setelah diajarkan satu ragam gerak, akan dilakukan proses latihan sampai siswa mampu bergerak sesuai dengan yang diinginkan, setelah itu akan diberikan ragam gerak tari berikutnya. Proses pembelajaran seperti ini akan dilakukan pada praktik pertemuan pertama hingga pertemuan ke delapan. Penggunaan metode *drill* biasanya hanya dilakukan sebatas proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang saja, namun dalam penelitian ini akan dilakukan proses berlatih yang berbeda dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Penggunaan metode *drill* diharapkan sangat bagus peranannya bagi siswa dalam penghafalan gerak tari, dan kemampuan siswa tetap terlihat walaupun pembelajaran tari belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga tetap akan mencapai kemampuan bergerak sesuai dengan yang diinginkan.

E. Langkah Pelaksanaan Metode *Drill*

1. Pada setiap latihan instruktur perlu memberikan materi dengan penjelasan yang tepat dan mudah dimengerti. Mengingat siswa baru kali pertama mendapatkan pembelajaran seni tari.

2. Mengutamakan ketepatan agar siswa dapat melakukan latihan secara tepat. Memperhatikan kecepatan agar siswa dapat melakukan keterampilan menurut waktu yang disepakati.
3. Memperhitungkan waktu atau masa latihan, agar tidak melelahan dan membosankan.
4. Memikirkan dan mengutamakan proses-proses yang pokok dan inti, sehingga tidak melakukan hal-hal yang tidak diperlukan. Proses pembentukan kecakapan intelek, kecakapan motorik, serta ketepatan dan kecepatan nalar siswa.
5. Instruktur perlu memperhatikan perbedaan kemampuan bergerak pada setiap siswa saat berlatih, apabila terdapat siswa yang kurang tepat pada gerakan yang diajarkan instruktur harus cepat tanggap memberikan penjelasan gerak pada siswa tersebut, sehingga kemampuan dan kebutuhan pada setiap siswa dapat tersalurkan atau dikembangkan.

2.1.3 Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar merupakan prinsip atau asas yang sangat penting dalam interaksi belajar mengajar. Aktivitas belajar terdapat beberapa prinsip yang berorientasi pada pandangan ilmu jiwa lama dan ilmu jiwa modern. Menurut pandangan ilmu jiwa lama aktivitas didominasi oleh guru, sedangkan pandangan aktivitas ilmu jiwa modern didominasi oleh siswa. Aktivitas belajar dapat digolongkan dalam beberapa klasifikasi antara lain: *visual activities, oral activities, listening activities, writing activities, drawing activities, motor activities, mental activities dan emotional activities.*

Pada penelitian ini, jenis aktivitas yang dilakukan dalam proses pembelajaran yaitu:

1. *Visual activities*, yaitu memperhatikan.
2. *Motor activities*, yaitu percobaan.
3. *Emotional activities*, yaitu kebiasaan sikap.

2.1.4 Ekstrakurikuler

Menurut Suharsimi dalam Suryosubroto, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan (2009:287). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat siswa melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

2.1.5 Tari *Muli Siger*

Mustika mengatakan dalam bukunya yang berjudul '*Tari Muli Siger*' bahwa tari *muli siger* merupakan tari kreasi baru daerah Lampung yang bertemakan tentang gadis-gadis Lampung yang sedang berhias dengan menggunakan *siger* emas sebagai lambang kehormatan (Mustika, 2012: 24).

Tari *muli siger* ditarikan dengan enam orang penari wanita. Keenam penari bergerak dan menggunakan kostum yang sama. Keindahan dan kelincahan gerak tari *muli siger* ini dapat mencerminkan kemolekan atau kecantikan gadis Lampung. Kehormatannya yang terpancar dari *siger* yang digunakan menandakan

adanya cerminan keagungan yang sangat tinggi dalam falsafah kehidupan masyarakat Lampung. Antara penari dengan *siger* sebagai lambang kehormatan kebesaran masyarakat Lampung terlihat jelas dalam garapan tari *muli siger*. Tari *muli siger* mencerminkan karakteristik kecantikan gadis yang sangat terhormat (Mustika, 2013: 41).

a. Musik Pengiring Tari *Muli Siger*

Proses penyusunan tari *muli siger* dari awal sampai selesai diiringi oleh alat musik tradisional Lampung yang disebut dengan *talo balak* atau *tala balak*..

b. Tata Rias dan Busana Tari *Muli Siger*

Tata Rias dalam pementasan tari *muli siger* yang digunakan adalah tata rias koretif (*coretive make-up*), yakni rias cantik dengan mempertebal garis-garis pada mata, bibir, pipi, dan hidung. Adapun warna pokok yang digunakan pada tata rias tari *muli siger* yaitu warna putih, kuning, dan biru pada kelopak mata, sedangkan untuk penggunaan warna merah dipakai pada bagian pipi (Mustika, 2012:84).

Busana yang dipakai penari tari *muli siger* diantaranya :

1. Siger atau Makuto
2. Kalung Jimat
3. Gelang Kano
4. Tapis
5. Tapis Tutup Dada
6. Ikat Pinggang Kuning
7. Selendang

c. Ragam Gerak Tari *Muli Siger*

Tari *muli siger* memiliki beberapa gerak dasar pokok yang sudah menjadi gerak inti, yaitu :

1. Gerak Lapah Tebeng (Melangkah)
2. Gerak Simbol Siger
3. Gerak Samber Melayang (Burung terbang)

Ketiga gerak dasar pokok ini yang kemudian dikembangkan menjadi beberapa gerakan yang terdapat pada tari *muli siger*. Namun, hanya satu yang menjadi gerak esensial atau khas, yaitu gerakan simbol *siger*. Gerak simbol *siger* memiliki makna yang sangat mendalam bagi masyarakat Lampung.



Tabel 2.2. Urutan ragam gerak tari *muli siger* secara keseluruhan:




| No | Nama Gerak Tari <i>Mul Siger</i> |
|-----|--|
| 1. | <i>Lapah nyusung siger</i> (berjalan membawa siger) |
| 2 | <i>Butakhi</i> (akan menari) |
| 3. | <i>Samber melayang</i> (gerak menirukan burung terbang) |
| 4. | <i>Pungu ngelik kanan</i> (tangan dikelik atau diukel ke kanan) |
| 5. | <i>Ngelik mit kanan</i> (kelik atau diukel ke kanan) |
| 6. | <i>Samber melayang</i> (gerak menirukan burung terbang) |
| 7. | <i>Busikhena</i> (berhias) |
| 8. | <i>Samber melayang</i> (gerak menirukan burung terbang) |
| 9. | <i>Pungu ngelik kiri</i> (tangan dikelik atau diukel ke kiri) |
| 10. | <i>Ngelik mit kiri</i> (kelik atau diukel ke kiri) |
| 11. | <i>Samber melayang</i> (gerak menirukan burung terbang) |




| | |
|-----|---|
| 12. | <i>Busikhena</i> (berhias) |
| 13. | <i>Bebalikh ngelik kanan-kiri</i> (serong ukel atau kelik kanan dan kiri) |
| 14. | <i>Kanluk</i> (merentangkan selendang) |
| 15. | <i>Ngelik mit kanan-kiri</i> (kelik atau diukel ke kanan dan kiri) |
| 16. | <i>Mampam siger</i> (membawa siger) |
| 17. | <i>Ngelik mejong kanan-kiri</i> (diukel atau dikelik kanan an kiri) |
| 18. | <i>Ngelik temegi</i> (ukel atau kelik berdiri) |
| 19. | <i>Mampam siger</i> (membawa siger) |
| 20. | <i>Ngelik mit kanan-kiri</i> (kelik atau diukel ke kanan dan kiri) |
| 21. | <i>Mejong kenui bebayang</i> (duduk membuka sayap) |
| 22. | <i>Lapah tabikpun</i> (jalan penghormatan) |
| 23. | <i>Bebalikh kenui bebayang</i> (serong membuka sayap) |
| 24. | <i>Lapah tabikpun</i> (jalan penghormatan) |
| 25. | <i>Kenui bebakhis</i> (bergerak berbaris) |
| 26. | <i>Kenui ngangkat kokepi</i> (bergerak mengagkat sayap) |
| 27. | <i>Ngelik ngehaman</i> (kelik atau ukel diam ditempat) |
| 28. | <i>Kenui bebakhis</i> (bergerak berbaris) |
| 29. | <i>Mampam kebelah</i> (membawa siger dengan tangan sebelah) |
| 30. | <i>Lapah tabikpun</i> (jalan penghormatan) |
| 31. | <i>Hentak kukut</i> (menghentakkan kaki) |
| 32. | <i>Ngelik</i> (diukel atau kelik) |
| 33. | <i>Mutokh</i> (berputar) |




| | |
|-----|---|
| 34. | <i>Umbak</i> (bergerak seperti ombak) |
| 35. | <i>Kenui bebayang khanggal</i> (bergerak membuka sayap tinggi) |
| 36. | <i>Mutokh mampam kebelah</i> (berputar membawa siger dengan tangan sebelah) |
| 37. | <i>Lapah tabikpun</i> (jalan penghormatan) |
| 38. | <i>Ngeuwai siger</i> (membentuk siger) |




Tabel 2.3 Uraian Ragam Gerak Tari *Muli Siger*




| No | Gerak Tari <i>Muli Siger</i> | Foto |
|----|---|--|
| 1. | <p>Lapah Ngusung Siger</p> <ul style="list-style-type: none"> Posisi badan tegak, berjalan ke depan dengan kedua tangan direntangkan ke samping sejajar pinggang, telapak tangan digerakkan membuka dan menutup secara bergantian. |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.1 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.2 (Foto, Ratih:2014)</p> |




| | | |
|----|--|--|
| 2. | <p>Butakhi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak diam di tempat, kedua tangan direntangkan ke depan (serong kanan-kiri), telapak tangan di ukel, lalu gerak memutar mencari posisi. |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.3 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 3. | <p>Samber Melayang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan diam di tempat, kedua tangan proses mulai dari di letakkan di depan dada lalu kedua tangan direntangkan ke samping (saat proses merentangkan, kaki di jinjit lalu menapak kembali). |  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.4 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 4. | <p>Pungu Ngelik Kanan dan Kiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan diam di tempat, kedua tangan di letakkan di depan dada lalu kedua tangan di rentangkan dan di kelik (tangan kanan serong kanan atas dan tangan kiri ke depan dada). • Begitu pula dengan gerak Pungu Ngelik Kiri |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.5 (Foto, Ratih:2014)</p> |




| | | |
|-----------|--|--|
| <p>5.</p> | <p>Ngelik Mit Kanan dan Kiri 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaki di arahkan ke samping kanan (kaki kanan-kiri secara bergantian), posisi tangan serong kanan atas lalu kedua tangan di arahkan kelutut dengan posisi badan agak merunduk (tangan kanan dan tangan kiri di pinggang). • Begitu pula sebaliknya pada gerak Ngelik Mit Kiri |  <p>Hitungan 1,2</p> <p>Gambar 2.6 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 3,4</p> <p>Gambar 2.7 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| <p>6.</p> | <p>Busikhena</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kedua kaki di langkahkan ke depan secara bergantian, kedua tangan sejajar dada, lalu kedua tangan diarahkan ke samping kiri dengan di ukel dan bergerak memutar mencari posisi. |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.8 (Foto, Ratih:2014)</p> |




| | | |
|----|--|--|
| | <p>Busikhena</p> |  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.9</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p> |
| 7. | <p>Bebalik Ngelik Kanan-Kiri</p> <ul style="list-style-type: none">• Posisi badan mendak serong kiri, kedua tangan digerakan memutar di depan dada, lalu di ukel dan di letakkan di atas bahu.• Begitu sebaliknya pada gerak Bebalik Ngelik Kanan |  <p>Hitungan 1,2</p> <p>Gambar 2.10</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 3,4</p> <p>Gambar 2.11</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p> |




| | | |
|-----------|---|---|
| <p>8.</p> | <p>Kanluk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, gerakkan kaki ke depan secara bergantian, posisi tangan di depan dan gerakkan tangan secara bergantian (letakkan tangan kanan di atas tangan kiri dan sebaliknya), lalu rentangkan kedua tangan ke samping. |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.12 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.13 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| <p>9.</p> | <p>Ngelik Kanan dan Kiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, tangan di ukel ke kanan, kaki kanan di serong ke kiri di kuti kaki kiri di letakkan bersebelahan dengan kaki kanan. • Begitu juga dengan gerak Ngelik Mit Kiri |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.14 (Foto, Ratih:2014)</p> |




| | | |
|------------|---|--|
| <p>10.</p> | <p>Mampam Siger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kedua tangan di letakkan di atas bahu, lalu badan memutar proses sampai menjadi posisi duduk |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.15 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.16 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| <p>11.</p> | <p>Ngelik Mejong Kanan dan Kiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan duduk jongkok, kedua tangan di arahkan ke kanan sambil di ukel, lalu di arahkan ke kiri sambil di ukel (Serong kanan atas dan serong kiri atas, gerak di lakukan secara bergantian). |  <p>Hitungan 1,2</p> <p>Gambar 2.17 (Foto, Ratih:2014)</p> |




| | | |
|-----|--|---|
| | <p>Ngelik Mejong Kanan dan Kiri</p> |  <p>Hitungan 3,4 Gambar 2.18 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 12. | <p>Ngelik Temegi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan jongkok, kedua tangan di letakkan di dekat pinggang sambil di ukel, lalu berdiri dan mencari posisi. |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8 Gambar 2.19 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 13. | <p>Ngelik Mit Kanan dan Kiri 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kaki bergerak maju mundur dengan posisi tangan di ukel ke kanan, kaki kanan di serong ke kiri di letakkan bersebelahan dengan kaki kanan • Begitu pula pada gerak Ngelik Mit Kiri |  <p>Hitungan 1,2,3,4 Gambar 2.20 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>Ngelik Mit Kanan dan Kiri 2</p> |  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.21 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 14. | <p>Mejong Kenui Bebayang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan duduk jongkok, posisi tangan di letakkan di depan dada sebelah kiri, kedua tangan di rentangkan ke samping, letakkan lagi di depan dada lalu rentangkan lagi ke samping. |  <p>Hitungan 1,2</p> <p>Gambar 2.22 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 3,4</p> <p>Gambar 2.23 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>Mejong Kenui Bebayang</p> |  <p>Hitungan 5,6 Gambar 2.24 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 7.8 Gambar 2.25 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 15. | <p>Lapah Tabik Pun</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kedua tangan di ukel secara bergantian ke kanan dan kiri lalu bergerak lari kecil nenutar sambil mencari posisi |  <p>Hitungan 1,2 Gambar 2.26 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|------------|--|--|
| | <p>Lapah Tabik Pun</p> |  <p>Hitungan 3,4 Gambar 2.27 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| <p>16.</p> | <p>Bebalik Kenui Bebayang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak serong ke kiri dengan kedua tangan diarahkan serong ke kanan dan ke kiri secara bergantian, lalu posisi badan diarahkan ke kiri diikuti kedua tangan (tangan kanan letakkan di atas tangan kiri dan sebaliknya, kedua tangan di depan lalu rentangkan kedua tangan ke samping. |  <p>Hitungan 1,2 Gambar 2.28 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 3,4 Gambar 2.29 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>Bebalik Kenui Bebayang</p> |  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.30 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 17. | <p>Kenui Bebakhis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak dan diam di tempat, tangan di kelik di depan dada lalu berputar. Setelah itu, kedua tangan proses berputar ke depan lalu di letakkan di samping bawah. |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.31 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.32 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|------------|--|---|
| <p>18.</p> | <p>Kenui Ngeangkat ko Kepi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak dan diam di tempat, kedua tangan di rentangkan ke samping atas dan bawah secara bergantian. |  <p>Hitungan 1,2,3,4</p> <p>Gambar 2.33</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.34</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p> |
| <p>19.</p> | <p>Ngelik Ngehaman</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak dan diam di tempat, kedua tangan di ukel ke arah kanan dan kiri secara bergantian. Lalu kedua tangan proses memutar ke samping bawah, ada pula yang proses memutar sampai kedua tangan sejajar. |  <p>Hitungan 1,2</p> <p>Gambar 2.35</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p> |

Ngelik Ngehaman



Hitungan 3,4

Gambar 2.36
(Foto, Ratih:2014)






Hitungan 5,6




Gambar 2.37
(Foto, Ratih:2014)









Hitungan 7,8




Gambar 2.38
(Foto, Ratih:2014)

| | | |
|-----|---|---|
| 20. | <p>Mampam Kebelah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak dan berputar, tangan kanan di letakkan di atas bahu dan tangan kiri di rentangkan ke bawah (begitu pula sebaliknya). |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.39 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 21. | <p>Hentak Kukut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kaki kanan dan kiri di hentakkan secara bergantian, tangan kanan di letakkan di atas tangan kiri, lalu kedua tangan diletakkan sejajar kepala, di ukel dan direntangkan. |  <p>Hitungan 1,2</p> <p>Gambar 2.40 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 3,4</p> <p>Gambar 2.41 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | <p>Hentak Kukul</p> |  <p>Hitungan 5,6,7,8 Gambar 2.42 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 22. | <p>Ngelik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kaki berjalan ke samping kanan, kedua tangan di arahkan ke samping kanan sambil di ukel. |  <p>Hitungan 1,2,3,4 Gambar 2.43 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 23. | <p>Mutokh</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan mendak, kedua tangan di kelik, lalu berputar mencari posisi. |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8 Gambar 2.44 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| 24. | <p>Umbak</p> <ul style="list-style-type: none">• Posisi badan mendak dan serong kanan kiri, tangan di letakkan ke arah serong kanan dan kiri sambil kedua tangan di putar. |  <p>Hitungan 1,2 Gambar 2.45 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 3,4 Gambar 2.46 (Foto, Ratih:2014)</p> |
| 25. | <p>Kenui Bebayang Khanggal</p> <ul style="list-style-type: none">• Posisi badan mendak, kedua kaki diarahkan ke samping kanan dan kiri, tangan di letakkan di depan dada lalu di rentangkan. |  <p>Hitungan 1,2,3,4 Gambar 2.47 (Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>Kenui Bebayang Khanggal</p> |  <p>Hitungan 5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.48</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p> |
| 26. | <p>Mutokh Mampam Kebelah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan sambil berputar di tempat, kedua tangan di rentangkan ke samping dengan salah satu tangan di arahkan ke atas dan bawah |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.49</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.50</p> <p>(Foto, Ratih:2014)</p> |

| | | |
|-----|---|---|
| 27. | <p>Ngeguwai Siger</p> <ul style="list-style-type: none">• Membentuk gerak seperti siger |  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.51 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.52 (Foto, Ratih:2014)</p>  <p>Hitungan 1,2,3,4,5,6,7,8</p> <p>Gambar 2.53 (Foto, Ratih:2014)</p> |
|-----|---|---|