

ABSTRAK

PENGUNAAN PRINSIP *MINDFULNESS* DALAM PEMBELAJARAN TARI PIRING 12 DI EKSTRAKURIKULER TARI SMP NEGERI 2 KATIBUNG

Oleh

Adelia Nodie Andini

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan prinsip *mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12 di ekstrakurikuler tari SMP Negeri 2 Katibung. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahapan *mindfulness* pada pembelajaran Tari Piring 12 terdiri dari 3 tahap: Pembukaan, Kegiatan inti, dan Penutup. Pada tahap pembukaan, siswa melakukan latihan napas dan merasakan bagian tubuh agar lebih tenang. Pada tahap inti, siswa belajar menyatukan pikiran dan gerakan saat menari. Pada tahap penutup, siswa melakukan diskusi tentang hal-hal yang dirasakan. Ketiga tahap tersebut terdapat prinsip *mindfulness* yang terdiri dari: Kesadaran Napas, *Body Scan* & Kesadaran Tubuh, Gerakan Perlahan & Fokus, Emosi saat Menari, serta Refleksi dan *Sharing*. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa prinsip *mindfulness* ini dapat membuat siswa lebih fokus, tidak mudah panik saat melakukan kesalahan seperti piring jatuh, dan mampu memperbaiki gerakan secara mandiri. Kesimpulannya, *mindfulness* dapat membuat siswa lebih tenang dan percaya diri dalam menari.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Tari Piring 12, Pembelajaran Tari

ABSTRACT

THE USE OF MINDFULNESS PRINCIPLES IN LEARNING PIRING DANCE 12 IN THE DANCE EXTRACURRICULAR ACTIVITY AT SMP NEGERI 2 KATIBUNG

BY

Adelia Nodie Andini

This research aims to describe the application of mindfulness principles in teaching Tari Piring 12 (Plate Dance 12) within the dance extracurricular program at SMP Negeri 2 Katibung. Using a descriptive qualitative method, data were collected through observation, interviews, and documentation. The results indicate that the mindfulness stages in learning Tari Piring 12 comprise three phases: Opening, Core Activity, and Closing. In the opening phase, students practice breathing exercises and body awareness to achieve composure; the core phase focuses on synchronizing mind and movement; and the closing phase involves reflective discussions. These stages integrate key mindfulness principles, including Breath Awareness, Body Scan, Slow Movement & Focus, Emotional Presence, and Reflection. The findings demonstrate that mindfulness enhances student focus, prevents panic during performance errors—such as dropping a plate—and enables independent movement correction. Ultimately, mindfulness fosters greater composure and self-confidence in students during their dance practice.

Keywords: *Mindfulness, Tari Piring 12, Dance Learning, Self-Control.*