

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

SKRIPSI

Oleh

**ADELIA NODIE ANDINI
2213043043**



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

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

Oleh

ADELIA NODIE ANDINI

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Tari
Jurusan Pendidikan Bahasa Dan Seni
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung



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

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.*

Judul

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

Nama Mahasiswa : **Adefia Nodie Andini**

NPM : **2213043043**

Program Studi : **Pendidikan Tari**

Jurusan : **Pendidikan Bahasa dan Seni**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing,

Pembimbing I,

Dr. Fitri Daryanti, M.Sn
NIP 198010012005012004

Pembimbing II,

Dwi Tiya Juwita, M.Pd
NIP 199206232025212055

2. Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni,

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. Fitri Daryanti, M.Sn.



Sekretaris

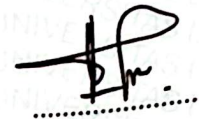
: Dwi Tiya Juwita, M.Pd.



Penguji

Bukan Pembimbing

: Afrizal Yudha Setiawan, M.Pd.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Abet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Februari 2026

PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Adelia Nodie Andini
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213043043
Program Studi : Pendidikan Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan demikian, saya menyatakan bahwa penelitian ini adalah pekerjaan saya sendiri, dan sejauh yang saya ketahui tidak berisi materi yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, atau telah digunakan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan di universitas atau institusi lain. Jika kemudian terbukti bahwa terdapat ketidak benaran dalam pernyataan saya, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 25 Februari 2026
Yang Menyatakan,



Adelia Nodie Andini
2213043043

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Adelia Nodie Andini, dilahirkan di Kalianda, pada tanggal 09 Juli 2003, merupakan anak pertama dari 3 bersaudara buah hati dari bapak Edy Maysiko dan Ibu Novi Aryanti. Pendidikan pertama pada tahun 2009 di TK Paud Senyum Ananda. Pada tahun 2010 melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Kalianda. Pada tahun 2016 melanjutkan ke jenjang menengah pertama di MTS Negeri 1 Lampung selatan dan melanjutkan ke jenjang menengah atas di SMK Negeri 1 Kalianda pada tahun 2019 dan Lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2022 penulis diterima berkuliah di perguruan tinggi negeri melalui jalur SBMPTN pada Program Studi Pendidikan Tari Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Pada tahun 2023 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) di desa Setia Tama, Kecamatan Gedung Aji Baru, Kabupaten Tulang Bawang dan di SD Negeri 01 Setia Tama. Pada tahun 2025 penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Katibung, Kabupaten Lampung Selatan mengenai Penggunaan Prinsip *Mindfulness* Dalam Pembelajaran Tari Piring 12 untuk meraih gelar sarjana pendidikan (S.Pd).

MOTTO

“Akar pendidikan itu pahit, tapi buahnya manis.”
(Aristoteles)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri.”
(Baskara Putra)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan menyebut nama dan memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala karunianya, termasuk kenikmatan, kemudahan, kekuatan, keikhlasan, serta keridhaanya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, saya dengan bangga menyampaikan karya tulis ini kepada:

1. Kedua Orang tuaku tersayang, Ayah Edy Maysiko dan Ibu Novi Aryanti. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun ayah dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan terbaik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat ayah dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga ayah dan ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
2. Kepada kedua adikku tersayang, Ami Nodie Saputra dan Muhammad Nodie Uwais Al-qarni. Terimakasih telah menjadi sumber semangat dan motivasiku dalam setiap langkah perjuanganku. Meski sering menjadi “musuh terbesarku” udalam hal sehari-hari, namun di balik itu semua, kalianlah alasan terbesarku untuk terus berjuang dan menyelesaikan skripsi ini. Aku ingin menjadi kakak yang mampu menjaga dan mendidik kalian, sebagaimana tanggung jawab dan

kasih sayangku pada kalian. Terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu hadir, bahkan dalam cara yang sederhana sekalipun. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini lebih bermakna, lebih hangat, dan lebih berwarna.

3. Kepada oom ku tersayang yang sudah penulis anggap sebagai abang kandung sendiri Muhammad Tegar Aryansyah. Terimakasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Kepada Alm. Nenek Hartati Sulaiman. Alhamdulillah kini penulis sudah berada ditahap ini, terimakasih sudah merawat dan membesarkan penulis dan terimakasih atas doa-doa yang telah engkau panjatkan kepada penulis. Terimakasih sudah mengantarkan dan menemani proses pendidikan saya walaupun pada akhirnya Allah SWT memanggil sebelum penulis menyelesaikan pendidikan untuk gelar sarjana ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil alamin, puji dan syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesempatan, kenikmatan, rasa sehat jasmani maupun rohani, serta hati yang ikhlas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Prinsip *Mindfulness* Dalam Pembelajaran Tari Piring 12 di Ekstrakurikuler Tari SMP Negeri 2 Katibung”** dengan baik, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Tari Universitas Lampung. Dengan rasa bangga dan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
3. Dr. Sumarti, M.Hum., selaku ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Universitas Lampung.
4. Dr. Dwiwana Habsary, M.Sn., M.Hum, Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang selalu memberi dukungan dan motivasi selama penulis menempuh studi di Program Studi Pendidikan Tari.
5. Dr. Fitri Daryanti, S.Sn., M.Sn, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan dukungan tenaga, waktu, pikiran, semangat serta dorongan dan motivasi bagi penulis dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih Ibu selalu mengingatkan penulis untuk mengerjakan skripsi agar terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Keikhlasan dan kesabaran ibu untuk membimbing penulis sehingga penulis semangat untuk mengejar gelar yang dituju.

6. Dwi Tiya Juwita, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang selalu menyemangati, memberikan arahan dan masukan agar penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan tepat waktu. Terima kasih miss atas kesabarannya selama proses bimbingan dan selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
7. Afrizal Yudha Setiawan, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembahas terima kasih telah membantu perkuliahan dan membimbing selama masa perkuliahan kepada penulis. Terimakasih bapak atas saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis baik dosen fakultas, maupun dosen prodi terutama prodi tari dan prodi musik atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis. Semoga ilmu yang diberikan mendapat keberkahan dari Allah subhanahua Ta'ala.
9. Seluruh Staff karyawan di Program Studi Pendidikan Tari yang telah banyak membantu penulis dan menyediakan pelayanan yang baik.
10. SMP Negeri 2 Katibung yang telah memberikan izin untuk saya melakukan penelitian mengenai Penggunaan Prinsip Pembelajaran *Mindfulness* pada Tari Piring 12 di Ekstrakurikuler Tari SMP Negeri 2 Katibung.
11. Bapak Zain Alyan, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 2 Katibung, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh sehingga kegiatan penelitian ini dapat dilaksanakan dengan lancar di lingkungan sekolah. Kepercayaan dan fasilitas yang diberikan sangat membantu peneliti dalam mengumpulkan data, serta menciptakan suasana kerja yang kondusif selama berada di lokasi penelitian.
12. Ibu Lilis Nurindah, S.Pd dan Ibu Dania selaku Guru Ekstrakurikuler sekaligus Guru Pamong dalam penelitian ini. Dedikasi, waktu, dan kesabaran Ibu dalam memfasilitasi setiap tahapan implementasi Prinsip *Mindfulness*, serta keterbukaan dalam berbagi informasi dan pengalaman selama sesi wawancara dan pengamatan langsung, merupakan kunci keberhasilan dari penelitian ini. Semoga ilmu yang telah Ibu berikan menjadi amal jariyah yang bermanfaat.
13. Terima kasih yang terdalam dan tulus saya sampaikan kepada Ayah dan Ibu tercinta. Atas segala doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa batas, skripsi ini dapat terselesaikan. Kalian adalah sumber kekuatan sejati bagi saya

14. Kepada kedua adikku tersayang terima kasih atas dukungan dan keceriaan yang selalu kamu hadirkan. Dan kepada Oom, terima kasih banyak atas doa, semangat, dan bantuan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Keluarga besar yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas support dan do'a kalian.
16. kepada sahabatku Nuria Insani, terimakasih karena telah menemani penulis dalam menempuh pendidikan perkuliahan ini, terimakasih selalu setia mendukung penulis untuk meraih gelar sarjana.
17. kepada teman-teman tercinta seperjuanganku astit, iyang, angit, ncep, wowot, icot. Terimakasih telah menjadi teman terbaik semasa perkuliahan ini, terimakasih sudah saling mendukung satu sama lain, terimakasih atas kebersamaan selama proses perkuliahan, semoga kita semua sukses, sehat dan bahagia selalu.
18. Keluarga besar SMP Negeri 2 Katibung yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Semoga SMP Negeri 2 Katibung sukses selalu.
19. Keluarga besar Pendidikan Tari angkatan 2022, terimakasih atas ilmu dan pengalaman selama menjalani perkuliahan dari awal hingga akhir, susah senang telah kita lewati bersama. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT.
20. Terimakasih kepada kakak dan adik tingkat Prodi Pendidikan Tari Universitas Lampung dari angkatan 2008 sampai 2025.
21. Terimakasih untuk seluruh pihak yang telah membantu penulis secara langsung maupun secara tidak langsung, hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT.

Bandar Lampung, 25 Februari 2026
Penulis

Adelia Nodie Andini
2213043043

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Penelitian Terdahulu.....	7
2.2. Pembelajaran.....	8
2.3. <i>Mindfulness</i>	10
2.4. Tari Piring 12.....	12
2.5. Ekstrakurikuler Tari.....	16
2.6. Kerangka Berpikir	17
III. METODE PENELITIAN	19
3.1. Metode Penelitian.....	19
3.2. Desain penelitian.....	20
3.3. Sumber data.....	20
3.4. Teknik Pengumpulan Data	21
3.4.1. Observasi	21
3.4.2. Wawancara	22
3.4.3. Dokumentasi.....	22
3.5. Instrumen Penelitian.....	22
3.5.1. Panduan Observasi.....	23
3.5.2. Pedoman Wawancara	26
3.5.3. Panduan Dokumentasi.....	28
3.6. Teknik Keabsahan Data	29
3.7. Analisis Data	30
3.7.1. Reduksi Data.....	30

3.7.2.	Penyajian Data.....	31
3.7.3.	Penarikan Kesimpulan (Verifikasi).....	31
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1.	Profil Sekolah.....	33
4.2.	Hasil Penelitian	34
4.2.1.	Pembukaan.....	34
4.2.2.	Kegiatan Inti	35
4.2.3.	Penutup.....	36
4.3.	Pertemuan	37
4.3.1.	Pertemuan pertama.....	37
4.3.2.	Pertemuan Kedua	49
4.3.3.	Pertemuan Ketiga.....	53
4.3.4.	Pertemuan keempat.....	60
4.4.	Pembahasan.....	66
4.4.1.	Deskripsi Penggunaan Prinsip <i>Mindfulness</i> pada Pertemuan I-IV	66
4.4.2.	Analisis pertemuan I.....	69
4.4.3.	Analisis pertemuan II.....	72
4.4.4.	Analisis Pertemuan III.....	72
4.4.5.	Analisis pertemuan IV	73
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	75
5.1.	Kesimpulan.....	75
5.2.	Saran.....	76
	DAFTAR PUSTAKA.....	78
	GLOSARIUM.....	81
	LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	6
Tabel 2. 1 Ragam Gerak Tari Piring 12	13
Tabel 3. 1 Instrumen Implementasi Mindfulness dalam Pembelajaran Tari	23
Tabel 3. 2 Rubrik Penilaian Penggunaan Prinsip Mindfulness.....	24
Tabel 3. 3 Instrumen Wawancara Guru Ekstrakurikuler	26
Tabel 3. 4 Instrumen Wawancara Siswa Ekstrakurikuler Tari	27
Tabel 3. 5 Instrumen Dokumentasi	28
Tabel 4. 1 Instrumen Implementasi <i>Mindfulness</i> dalam Pembelajaran Tari.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian	18
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian SMP Negeri 2 Katibung Lampung Selatan	33
Gambar 4. 2 Kegiatan Awal Perkenalan Antara Siswa Dan Peneliti.....	37
Gambar 4. 3 Latihan Kesadaran Nafas	38
Gambar 4. 4 Siswa Melakukan Body Scan Pemusatan Perhatian Pada Tubuh	39
Gambar 4. 5 Siswa Melakukan Intruksi Awal Posisi Badan Sebelum Menari	40
Gambar 4. 6 Siswa Melakukan Gerak Kaki Dasar	42
Gambar 4. 7 Siswa Melakukan Teknik Dasar Memegang Piring.....	43
Gambar 4. 8 Guru Dan Siswa Melakukan Refleksi Dan Sharing.....	48
Gambar 4. 9 Siswa Melakukan Gerak Kaki Dan Tangan Pada Tari Piring 12	51
Gambar 4. 10 Siswa Melakukan Gerakan Berjalan Di Atas Piring	56
Gambar 4. 11 Siswa Melakukan Gerakan Semua Tari Piring Yang Telah Diajarkan.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penilaian Siswa Berdasarkan Rubrik Penelitian Pertemuan Pertama.....	84
Lampiran 2 Perhitungan Skor Rata Rata Individu	85
Lampiran 3 Lembar Penilaian Siswa Berdasarkan Rubrik Penelitian Pertemuan Kedua	86
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata Rata Individu	87
Lampiran 5 Lembar Penilaian Siswa Berdasarkan Rubrik Penelitian Pertemuan Ketiga	88
Lampiran 6 Perhitungan Skor Rata Rata Individu	89
Lampiran 7 Lembar Penilaian Siswa Berdasarkan Rubrik Penelitian Pertemuan Keempat	90
Lampiran 8 Perhitungan Skor Rata Rata Individu	91
Lampiran 9 Penilaian Praktik Kegiatan Ekstrakurikuler Tari Smp Negeri 2 Katibung.....	92
Lampiran 10 Instrumen Wawancara Guru Ekstrakurikuler	93
Lampiran 11 Instrumen Wawancara Siswa.....	96
Lampiran 12 Catatan Harian Penelitian	98
Lampiran 13 Rencana Kegiatan Harian	99
Lampiran 14 Daftar Hadir Siswa	100
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 16 Surat Balasan Surat Penelitian SMPN 2 Katibung.....	102
Lampiran 17 Foto Bersama Kepala Sekolah.....	103
Lampiran 18 Foto Bersama Guru Ekstrakurikuler.....	104
Lampiran 19 Foto Bersama Guru Dan Siswa Ekstrakurikuler.....	105

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah telah menyusun Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam. Pembelajaran Mendalam didefinisikan sebagai prinsip yang memuliakan dengan menekankan pada penciptaan suasana belajar dan proses pembelajaran berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan melalui olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga secara holistik dan terpadu. Prinsip Pembelajaran mendalam terdiri atas berkesadaran (*mindful*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*). Prinsip-prinsip pembelajaran mendalam akan mampu memuliakan guru, siswa, dan pemangku kepentingan pendidikan lain serta memberikan pengalaman belajar memahami, mengaplikasi, dan merefleksi. Guru memberikan kesempatan peserta didik mendapatkan pengalaman belajar untuk proses perolehan pemahaman, mengaplikasi dalam berbagai konteks, serta merefleksikan Pembelajaran mendalam. Di SMPN 2 Katibung, guru ekstrakurikuler tari menerapkan prinsip Pembelajaran Mendalam dengan fokus hanya pada aspek *Mindfulness*.

Pembelajaran tari dengan konsep prinsip *deep learning*, khususnya melalui *Mindfull Learning* (Pembelajaran Penuh Kesadaran), menandai sebuah revolusi dalam praktik pendidikan seni. Prinsip ini berfokus pada upaya untuk menumbuhkan kesadaran penuh peserta didik terhadap tubuh, ruang, dan emosi saat mengekspresikan gerak, melampaui pembelajaran teknis yang bersifat repetitif. Dalam tari, *Mindful Learning* berarti penari didorong untuk merasakan setiap otot yang bergerak, memahami koneksi antara nafas dan intensitas gerak, serta menginternalisasi alasan filosofis di balik setiap gestur, alih-alih sekadar meniru atau menghafal urutan koreografi. Tujuannya adalah untuk mencapai kedalaman penghayatan yang utuh dan mentransformasi gerak menjadi ekspresi artistik yang

bermakna, sehingga pembelajaran tari dapat membentuk karakter, penalaran kritis, dan apresiasi seni yang mendalam (Fullan, 2020: 2), sesuai dengan capaian pembelajaran Kurikulum Merdeka.

Seni tari merupakan salah satu bentuk ekspresi seni yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kreativitas, keterampilan gerak, dan kesadaran diri siswa. Melalui seni tari, siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk mengekspresikan diri, mengembangkan keterampilan gerak, dan meningkatkan kesadaran diri. Wawancara yang dilakukan kepada guru ekstrakurikuler tari menunjukkan bahwa banyak siswa ekstrakurikuler tari sering mengalami kesulitan mempelajari gerak dan kesadaran diri selama proses pembelajaran seni tari.

SMPN 02 Katibung, sebuah sekolah menengah di Lampung Selatan, terdapat berbagai kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler tari. Data hasil wawancara dengan guru ekstrakurikuler, ekstrakurikuler tari dilakukan pada setiap hari sabtu, dan terdapat 10 siswa yang aktif mengikuti kegiatan tari. Salah satu tari yang diajarkan di SMPN 02 Katibung adalah Tari Piring 12. Tari Piring 12 merupakan tari yang beradat Saibatin. Penggunaan piring 12 artinya menari dengan properti 12 piring. Ke12 piring tersebut diletakan dan disusun sejajar dibawah. Penari juga membawa dua buah piring di kedua tangannya.

Observasi awal di SMPN 02 Katibung menemukan bahwa pembelajaran Tari Piring 12 merupakan materi yang sulit dilakukan peserta didik karena Tari Piring 12 bukan sekadar gerak tari biasa, melainkan tari yang memiliki tingkat kesulitan tinggi karena melibatkan properti piring (12 piring di bawah dan 2 di tangan) serta gerakan berjalan di atas piring. Kesulitan ini menuntut konsentrasi penuh (fokus) dan keseimbangan emosi (agar tidak panik saat piring pecah atau takut jatuh). Siswa cenderung hanya menghafal gerakan tanpa penghayatan, yang menyebabkan gerakan menjadi kaku atau sering salah koordinasi antara kaki dan tangan. Maka dari itu Guru ekstrakurikuler tari menggunakan prinsip pembelajaran *Mindfulness* dalam proses pengajaran Tari Piring 12 karena guru mengharapkan semua siswa dapat menguasai tarian ini. Guru sering kali menekankan pentingnya fokus penuh saat siswa melakukan gerakan, bukan hanya sekadar menghafal. Guru sering

memberikan instruksi seperti "rasakan setiap gerakannya," atau "perhatikan nafasmu saat menari," atau "fokus dan konsentrasi ketika bergerak" yang merupakan konsep dari *Mindfulness* (wawancara, guru ekstrakurikuler).

Ada upaya untuk menenangkan siswa dan membangun konsentrasi sebelum atau selama latihan, terutama saat menghadapi gerakan sulit. Guru meminta siswa untuk menarik nafas dalam-dalam atau mengamati postur tubuh mereka secara sadar. Penekanan pada kualitas gerak dan penghayatan ekspresi, yang menuntut siswa untuk lebih sadar terhadap sensasi tubuh dan emosi yang ingin disampaikan melalui tarian, bukan sekadar kecepatan atau kekuatan. Guru di SMP Negeri 2 Katibung menyadari bahwa hambatan terbesar siswa bukan pada fisik, melainkan pada rasa takut dan kurangnya konsentrasi yang menyebabkan piring sering jatuh atau pecah dan siswa yang sulit menggerakkan tarian ini. Prinsip *Mindfulness* diintegrasikan oleh guru sebagai solusi untuk meningkatkan fokus dan ketenangan siswa. Melalui sesi pernapasan dan fokus sebelum memulai latihan, guru berusaha mengondisikan kesiapan siswa agar mereka hadir sepenuhnya dalam setiap gerak, sehingga proses transfer materi tari menjadi lebih efektif dibandingkan hanya melakukan pengulangan gerak tanpa keterlibatan kesadaran (Wawancara guru Ekstrakurikuler 8 November 2025).

Beberapa tahun terakhir, prinsip pembelajaran *Mindfulness* telah populer dan banyak diterapkan di berbagai bidang, termasuk seni tari. Prinsip ini berpotensi membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak dan meningkatkan kesadaran diri melalui serangkaian latihan yang fokus pada kesadaran penuh dan konsentrasi. Menurut Jon Kabat-Zinn (2003: 144), *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian dan kesadaran yang muncul melalui perhatian pada saat ini, dengan maksud yang disengaja, tanpa penilaian. Oleh karena itu, *Mindfulness* dapat menjadi alat penting dalam mendorong pengembangan kesadaran diri dan fokus individu, mengurangi tingkat stres, dan pada akhirnya, berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Pembelajaran Tari Piring 12 di SMP Negeri 2 Katibung memiliki tantangan tersendiri, karena menuntut ketangkasan fisik sekaligus keseimbangan mental yang

stabil. Dalam konteks ini, prinsip *Mindfulness* hadir sebagai solusi untuk membantu siswa meningkatkan penghayatan gerak melalui latihan kesadaran dan konsentrasi. Sejalan dengan pendapat Greenberg (dalam Afandi, 2009), *Mindfulness* mengajak siswa untuk fokus sepenuhnya pada peristiwa saat ini (*present moment*). Artinya, siswa diarahkan untuk tidak lagi merasa cemas akan kesalahan yang mungkin terjadi, melainkan fokus sepenuhnya pada proses tari yang sedang dilakukan. Penerapan prinsip ini tidak bertujuan untuk menggantikan latihan teknik dasar, melainkan untuk memperkuat kapasitas mental siswa. Melalui *Mindfulness*, siswa dilatih untuk memiliki kesadaran tubuh yang lebih mendalam. Hal ini sangat krusial dalam Tari Piring 12, di mana setiap pijakan kaki di atas piring harus dilakukan dengan kontrol penuh dan kewaspadaan tinggi, bukan sekadar gerakan otomatis yang kaku. Fokus pada kesadaran inilah yang menjadi alasan utama mengapa prinsip *Mindfulness* sangat penting untuk diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tari di SMP Negeri 2 Katibung.

Prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12 juga membantu guru dan siswa untuk tetap terintegrasi dalam proses belajar mengajar. Dengan menciptakan suasana yang tenang dan fokus, siswa dapat lebih mudah mengatasi tantangan yang muncul, seperti menjaga keseimbangan piring dan mengekspresikan emosi melalui gerakan. Penelitian ini berfokus pada mendeskripsikan bagaimana penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran gerak Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMPN 2 Katibung. Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengambil judul tentang “Penggunaan Prinsip *Mindfulness* Dalam Pembelajaran Tari Piring 12 di Ekstrakurikuler tari SMPN 02 Katibung”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka didapatkan rumusan masalah, “Bagaimana Penggunaan Prinsip *Mindfulness* Dalam Pembelajaran Tari Piring 12 di Ekstrakurikuler Tari SMPN 02 Katibung?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka dapat dipaparkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan Penggunaan Prinsip *Mindfulness* Dalam Pembelajaran Tari Piring 12 di ekstrakurikuler tari SMPN 02 Katibung.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Bagi Guru atau Pelatih Ekstrakurikuler

Sebagai acuan serta menambah wawasan untuk lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran tari di sekolah, melaksanakan pembelajaran yang lebih berkualitas dan bervariasi untuk mencapai hasil belajar atau kemampuan menari siswa secara optimal.

1.4.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi peneliti tentang bagaimana prinsip *Mindfulness* dapat diterapkan dalam pembelajaran tari. Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang strategi pengajaran yang lebih efektif dan inovatif, yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah guru Ekstrakurikuler dan siswa ekstrakurikuler tari di SMPN 02 Katibung.

1.5.2 Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah penggunaan *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 02 Katibung.

1.5.3 Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMPN 02 Katibung, Kabupaten Lampung Selatan.

1.5.4 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2025.

Tabel 1. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Penelitian					
		Juni	Juli	Agustus	Oktober	November	Desember
1.	Observasi Awal						
2.	Penyusunan Proposal						
3.	Pelaksanaan Penelitian						
4.	Pengolahan Data						
5.	Penyusunan Hasil Penelitian						

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mengenai penggunaan *Mindfulness* telah banyak dilakukan. Penelitian-penelitian tersebut digunakan sebagai rujukan atau bahan referensi untuk mendapatkan informasi yang relevan oleh peneliti dalam rangka mendukung penelitian ini. Beberapa hasil penelitian yang relevan mengenai penggunaan prinsip *Mindfulness* yang dijadikan oleh peneliti sebagai acuan dari beberapa sumber, yaitu:

Penelitian berjudul “Penerapan Teknik *Mindfulness* dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas” yang dilakukan oleh Helena Anggraeni Putri dkk (2024) dalam penelitian ini membahas tentang bagaimana *Mindfulness* diterapkan dalam proses pembelajaran dan mengeksplorasi penerapan penggunaan *Mindfulness* dalam pembelajaran di Sekolah Menengah Atas negeri maupun swasta. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dalam hal fokus pada *Mindfulness* dalam konteks pembelajaran tetapi berfokus pada jenjang pendidikan yang berbeda. Penelitian ini menemukan bahwa penerapan teknik *Mindfulness* dalam pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama dapat meningkatkan konsentrasi siswa dan mengurangi tingkat stres. Siswa yang terlibat dalam praktik *Mindfulness* menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan dan motivasi belajar.

Kemudian penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan adalah “Analisis Penerapan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar” oleh Uung Gondo Sapuro dkk pada tahun 2023. Penelitian ini sama sama mengeksplorasi penerapan *Mindfulness* dalam konteks pembelajaran. Namun, fokus penelitian ini adalah pada siswa sekolah dasar, sedangkan penelitian yang dilakukan berfokus pada siswa ekstrakurikuler tari. Penelitian ini menganalisis penerapan teknik *Mindfulness* dalam pembelajaran di sekolah dasar. Hasil

menunjukkan bahwa praktik *Mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi bahwa dukungan dari guru dan lingkungan sekolah yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penerapan *Mindfulness*.

Penelitian ketiga adalah penelitian oleh Yessi Oni Septiliani, 2025. Judul penelitian ini adalah “Penerapan Prinsip *Mindfulness* Untuk Membentuk Karakter Disiplin Siswa Generasi Alpha Di Madrasah Diniyah Salimurrahmah Pulung Ponorogo”. Penelitian ini sama-sama menunjukkan seperti apa *Mindfulness* dapat diterapkan dalam konteks pendidikan. Penelitian ini mengeksplorasi penerapan teknik *Mindfulness* untuk membentuk karakter disiplin pada siswa generasi Alpha. Hasil menunjukkan bahwa praktik *Mindfulness*, seperti meditasi dan latihan pernafasan, dapat meningkatkan kesadaran diri siswa dan membantu mereka mengelola emosi, yang berkontribusi pada pembentukan karakter disiplin. Dukungan dari guru dan lingkungan yang positif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penerapan *Mindfulness*.

Dari ketiga penelitian di atas Penelitian terdahulu berfokus pada konteks pembelajaran akademik umum dan dampak kognitif/karakter. Perbedaan utama terletak pada fokus penelitian ini, yaitu menguji efektivitas *Mindfulness* secara spesifik pada ranah motorik dan ekspresif dalam seni tari. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan dengan menganalisis bagaimana kesadaran penuh (*Mindfulness*) memengaruhi kualitas gerak, ketepatan *tempo*, dan kedalaman penghayatan penari pada materi Tari Piring 12 di lingkungan ekstrakurikuler.

2.2. Pembelajaran

Pembelajaran pada hakikatnya adalah jantung dari proses pendidikan formal yang bertujuan membawa peserta didik menuju pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Berbagai pakar dan landasan hukum telah merumuskan definisi pembelajaran dengan fokus yang berbeda-beda, namun saling melengkapi. Secara Umum dan interaksional proses pembelajaran merupakan kegiatan interaksi yang melibatkan guru dan peserta didik di dalam kelas (Rifaldi, 2022: 203). Kegiatan ini melibatkan

kegiatan belajar dan mengajar, yang secara langsung menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan.

Melalui interaksi tersebut, peserta didik berkedudukan sebagai subjek dan objek pembelajaran. Secara ringkas, pembelajaran dapat disimpulkan sebagai suatu proses kegiatan di mana guru dan peserta didik saling berinteraksi secara aktif di dalam kelas guna mencapai hasil optimal yang diharapkan, sesuai dengan tujuan pengajaran (Rifaldi, 2022: 203). Fokus pada Upaya dan Pengorganisasian Definisi pembelajaran juga meluas sebagai upaya sistematis untuk menciptakan kondisi belajar yang efektif. Oemar Hamalik (dalam bukunya *Proses Belajar Mengajar*) mendefinisikan pembelajaran sebagai upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar yang optimal bagi peserta didik. Kegiatan ini mencakup pengaturan unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, dan prosedur yang saling memengaruhi.

Sementara itu, Suryosubroto (2009: 73) lebih menekankan bahwa proses belajar mengajar (yang merupakan esensi pembelajaran) adalah suatu rangkaian peristiwa yang direncanakan dan melibatkan berbagai komponen sistem, seperti tujuan, materi, metode, dan evaluasi, yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa. Landasan Hukum Secara formal, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional memberikan batasan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar. Definisi ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya bergantung pada guru dan siswa, tetapi juga pada peran aktif sumber dan lingkungan pendukung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses sadar, terencana, dan kompleks yang mewadahi interaksi tiga komponen utama (pendidik, peserta didik, dan sumber belajar) melalui pengorganisasian lingkungan yang bertujuan untuk memfasilitasi perubahan tingkah laku dan tercapainya kompetensi optimal pada diri peserta didik.

2.3. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari sepenuhnya momen saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi. Menurut Kabat-Zinn (2003), *Mindfulness* adalah "memberikan perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian". Dalam konteks pendidikan, *Mindfulness* dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam beberapa aspek, seperti meningkatkan fokus dan konsentrasi, mengelola emosi dan kecemasan, menumbuhkan kesadaran diri dan empati. Menurut Schonert-Reichl & Roeser (2016), penerapan *Mindfulness* dalam pembelajaran dapat menumbuhkan aspek sosial-emosional siswa, termasuk dalam kegiatan seni seperti tari, sehingga membantu mereka mengembangkan keterampilan yang lebih luas dan mendalam. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat menjadi alat yang berharga dalam pendidikan untuk mendukung perkembangan siswa secara holistik.

Langkah-langkah *mindfulness* menurut Jon Kabat Zinn dan Novi Wijayanto dalam buku *mindful learning* (2025):

- 1.) Latihan Kesadaran Nafas (*Breath Awareness*). Siswa diajak memusatkan perhatian pada nafas mereka sebelum mulai menari. Tujuan: Menenangkan pikiran, fokus pada momen sekarang.
- 2.) *Body Scan* dan Kesadaran Tubuh, Siswa diminta menyadari setiap bagian tubuh (dari kepala hingga kaki) sebelum bergerak. Tujuan: Mengenali ketegangan tubuh dan melonggarkannya secara sadar.
- 3.) Gerakan Perlahan dan Fokus. Latihan gerakan tari dilakukan secara perlahan sambil benar-benar fokus pada setiap gerak. Misalnya: Menyadari tekanan kaki di lantai, ayunan tangan, postur tubuh.
- 4.) Mengamati Emosi saat Menari. Dalam konteks *Mindfulness*, "emosi" bukanlah tentang akting atau menunjukkan wajah sedih/senang di panggung, melainkan tentang bagaimana siswa mengolah emosi yang muncul di dalam dirinya sendiri saat berlatih.
- 5.) Improvisasi Berdasarkan Perasaan, Siswa diberi ruang untuk bergerak berdasarkan emosi yang mereka alami saat itu. Mendorong kreativitas dan ekspresi diri.

- 6.) Refleksi dan Sharing. Setelah latihan, siswa diajak duduk tenang, merefleksikan pengalaman, dan jika perlu berbagi dengan teman atau guru. Bisa dilakukan dengan menulis jurnal atau diskusi kelompok kecil.

Pada implementasi prinsip *Mindfulness* di ekstrakurikuler tari, guru tidak menerapkan langkah improvisasi berdasarkan perasaan. Langkah ini tidak digunakan karena bertentangan dengan kebutuhan utama Tari Piring 12, yaitu disiplin teknis dan keseragaman. Fungsi utama *Mindfulness* dalam konteks ini bukanlah untuk merangsang kreativitas bebas atau ekspresi langsung, melainkan sebagai terapi mental untuk meningkatkan stabilitas dan akurasi gerak. Mengingat tarian ini memiliki risiko fisik tinggi (melibatkan melempar dan berpijak pada piring), improvisasi justru akan mengalihkan fokus siswa dari kontrol tubuh yang ketat. Oleh karena itu, *Mindfulness* hanya dioptimalkan pada 5 langkah awal (fokus, nafas, kesadaran, dan *non-judgment*) yang dapat menguatkan mental siswa agar tetap tenang dan tidak panik saat melakukan kesalahan, yang merupakan kunci utama keberhasilan dalam penguasaan Tari Piring 12.

Kelebihan *Mindfulness* :

- 1.) Membantu siswa hadir secara penuh dalam setiap gerakan tari.
- 2.) Siswa lebih peka terhadap postur, koordinasi, dan ketegangan tubuh.
- 3.) Membantu siswa lebih ekspresif melalui penghayatan gerakan.
- 4.) Mengurangi Kecemasan dan Gugup Terutama saat tampil di depan umum.
- 5.) Meningkatkan Motivasi dan Kesejahteraan Emosional Siswa merasa dihargai dan tidak dihakimi.
- 6.) Tari menjadi lebih bermakna, bukan sekadar meniru gerakan.

Kekurangan *Mindfulness* :

- 1.) Proses latihan *Mindfulness* tidak instan.
- 2.) Beberapa siswa mungkin merasa canggung, bosan, atau tidak nyaman.
- 3.) Guru harus memahami praktik *Mindfulness* agar penerapannya tidak salah.
- 4.) Suasana bising, terburu-buru, atau tekanan bisa mengganggu.
- 5.) Efek *Mindfulness* lebih bersifat subjektif dan afektif.

2.4. Tari Piring 12

Tari Piring 12 adalah salah satu jenis tari tradisional Lampung yang mencerminkan tata kehidupan masyarakat Lampung, merupakan perwujudan simbolis dari adat istiadat dan agama yang telah menyatu bersama pola masyarakat Lampung (Nazori : 2018). Tari Piring 12 merupakan tari tunggal. Tari tunggal adalah tari dengan bentuk struktur yang disusun secara khusus untuk ditarikan oleh satu orang penari. Tari Piring 12 merupakan tari pergaulan masyarakat Lampung Pesisir yang beradat saibatin. Tarian ini menggambarkan tatacara dan kewajiban serta hak yang harus dipenuhi masyarakat Lampung pesisir, yaitu seimbangan atau kawin jujukh (yaitu bujang melarikan gadis untuk dipersunting), tarian ini juga menggambarkan betapa terampil dan cerianya putri Lampung membawa, menyusun, dan membenahi piring (Mustika, 2012: 73).

Bentuk penyajian Tari Piring 12 tetap mempertahankan pada bentuk aslinya, hal ini dikarenakan untuk menjaga kelestariannya. Menurut Nazori dalam hasil wawancaranya pada skripsi (Widodo, 2018: 77), tari Piring 12 biasa dipentaskan acara-acara pesta adat, seperti pesta perkawinan, pesta penetapan gelar, pesta penyambutan tamu agung, dan pesta hari-hari besar nasional. Dahulu Tari Piring 12 ditarikan oleh sang ratu dalam menyambut hulubalang yang pulang dari medan perang, sang ratu menyuguhkan Tari Piring 12 sebagai ungkapan rasa gembira. Tari Piring 12 adalah tari tunggal yang dahulu ditarikan oleh ratu dengan menari di atas piring yang berjumlah 12 karena terdapat 12 bandar pada paksi marga Benawang.

Terdapat delapan ragam gerak yang hanya ditarikan oleh satu orang penari pada tarian ini. Ragam gerak yang terdapat diawal dan akhir bagian yaitu gerak lapah dan sembah. Sementara terdapat enam ragam gerak yang menjadi bagian ini yaitu ngakhakelap, ngahelok, sebatang masuk, sebatang keluar, laga puyu, dan nokokh. Keenam gerakan tersebut merupakan gerakan inti yang dilakukan secara berulang-ulang selama tarian.

Tabel 2. 1 Ragam Gerak Tari Piring 12

No.	Nama Gerak	Ragam Gerak	Deskripsi
1.	<i>Ngakhakelap</i>		1. Hitungan 1 kedua telapak tangan disilang menghadap kedepan, dan telapak tangan menghadap ke samping kiri dan kanan
			2. Hitungan 2 kedua telapak tangan dipisahkan atau dibuka ke arah yang berhadapan, dengan posisi jari tengah dan ibu jari menyatu.
2.	<i>Ngahelok</i>		1. Hitungan 1 tangan kiri berada di tempat, tangan kanan memutar kedalam dari samping.
			2. Hitungan 2 gerakan selanjutnya tangan kiri di samping pinggang, tangan kanan di atas.
			3. Hitungan 3 kedua tangan di depan pinggang.

No.	Nama Gerak	Ragam Gerak	Deskripsi
			4. Hitungan ke 4 Kembali ketempat semula, hal ini dilakukan secara bergantian.
3.	<i>Sebatang masuk</i>		1. Hitungan 1 Kedua tangan berada di samping pinggang sambil membawa piring.
			2. Hitungan 2 memutar piring di samping pinggang.
			3. Hitungan 3 gerakan memutar piring seperti membentuk angka delapan.
			3. Hitungan 4 kedua tangan digerakkan kembali ke posisi awal sebatang masuk.

No.	Nama Gerak	Ragam Gerak	Deskripsi
4.	<i>Sebatang keluar</i>		1. Hitungan 1 kedua tangan memutar membuat setengah lingkaran
			2. Hitungan 2 gerakan dimulai dari atas menuju ke samping pinggang.
			3. Hitungan 3 kedua tangan dibuka di samping pinggang.
			4. Hitungan 4 gerakan kembali ke posisi awal.
5.	<i>Laga puyu</i>		1. Hitungan 1 pergelangan tangan kanan diputar di depan tangan kiri.

No.	Nama Gerak	Ragam Gerak	Deskripsi
			2. . Hitungan 2 tangan kiri berada di samping pinggang, tangan kanan berada di atas dan kemudian kembali ke posisi awal
			3. Hitungan 3 kemudian diikuti dengan menggerakkan pergelangan tangan kiri memutar keluar
			4. Hitungan 4 kembali ke posisi semula.
6	<i>Nokkoh</i>		1. Sambil membawa piring, Hitungan 1x8 kedua tangan dinaikkan ke atas sedikit diulang sebanyak dua kali dan bersiap-siap menukar piring. Melempar atau menukar piring secara bergantian yaitu piring dari tangan kanan dipindahkan ke tangan kiri begitu juga sebaliknya

(Sumber, *I Wayan Mustika* 2012 : 75-85)

3.2. Ekstrakurikuler Tari

Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan (sekolah atau universitas) dengan tujuan untuk membantu pengembangan murid sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan, dan dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler antara satu sekolah dan sekolah lain bisa saling berbeda. Variasinya sangat ditentukan oleh kemampuan guru, siswa dan kemampuan sekolah (Sutisna dalam Suryosubroto, 2009: 286).

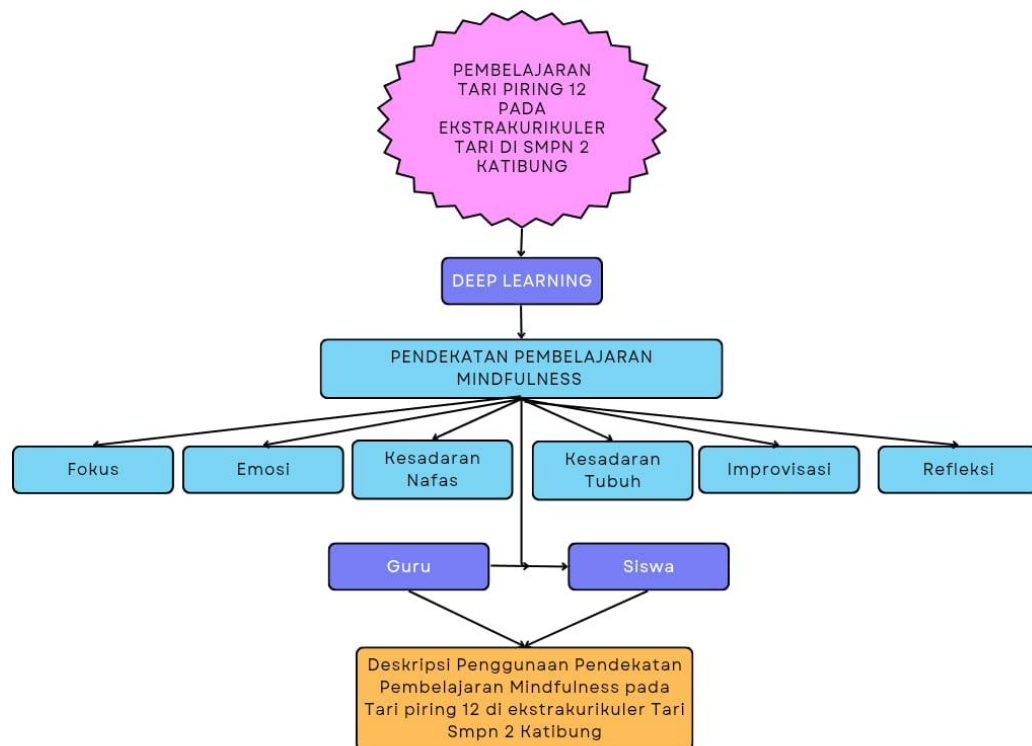
Di SMPN 2 Katibung, kegiatan ekstrakurikuler tari menjadi salah satu pilihan yang menarik bagi siswa. Kegiatan ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dan berlatih tari, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk melestarikan budaya lokal, khususnya tari tradisional. Dengan adanya ekstrakurikuler tari, siswa dapat lebih mengenal dan menghargai warisan budaya mereka, serta mengembangkan keterampilan artistik yang dapat bermanfaat di masa depan. Penting untuk dicatat bahwa pemilihan ekstrakurikuler, termasuk tari, sepenuhnya tergantung pada minat siswa. Guru tidak dapat memaksa siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari, melainkan harus memberikan dorongan dan dukungan agar siswa merasa termotivasi untuk berpartisipasi. Di SMPN 2 Katibung, keberadaan ekstrakurikuler tari dapat meningkatkan eksistensi sekolah dalam bidang pelestarian budaya, sekaligus memberikan wadah bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan berkolaborasi dengan teman-teman mereka.

Dengan demikian, ekstrakurikuler tari di SMPN 2 Katibung tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan seni, tetapi juga sebagai upaya untuk membangun kesadaran budaya di kalangan siswa. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan rasa cinta terhadap budaya mereka sendiri, serta meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama dalam kelompok. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan yang lebih luas, yaitu membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kesadaran budaya dan sosial yang tinggi.

3.3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan dalam penelitian (Suriasumantri dalam Sugiyono, 2015:92). Kerangka pikir dalam penelitian ini digunakan untuk memandu jalan dari sebuah penelitian, agar langkah-langkah yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan. Berikut ini merupakan skema kerangka pikir penggunaan prinsip

Mindfulness dalam pembelajaran Tari Piring 12 pada ekstrakurikuler tari di SMPN 2 Katibung:



Gambar 2. 1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian
(Sumber: Andini, 2025)

Kerangka pikir yang dibuat merupakan gambaran dari proses kegiatan penelitian mengenai pembelajaran Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 02 Katibung menggunakan prinsip pembelajaran *Mindfulness*. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler tari. Penelitian ini dilakukan pada pembelajaran Tari Piring 12 di ekstrakurikuler tari, lalu akan di analisis berdasarkan melihat dari aspek aspek prinsip *Mindfulness* yang terdiri dari fokus, emosi, kesadaran nafas, kesadaran tubuh, imrovisasi, dan refleksi yang diterapkan oleh guru kepada siswa sehingga menghasilkan deskripsi penggunaan prinsip pembelajaran *Mindfulness*. Tujuan penelitian ini adalah deskripsi penggunaan prinsip *Mindfulness* yang dilakukan oleh guru ekstrakurikuler kepada siswa dalam pembelajaran Tari Piring 12 pada ekstrakurikuler tari di SMPN 2 Katibung.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara ilmiah (rasional, empiris, dan sistematis) yang digunakan oleh pelaku suatu disiplin ilmu untuk melakukan penelitian. Rasional berarti kegiatan penelitian dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara yang dilakukan dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain juga dapat mengamati. Sistematis yaitu proses yang dilakukan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu bersifat logis (Sujarweni, 2014: 5). Ketiga elemen ini saling melengkapi dan menjadi fondasi yang tidak dapat dipisahkan dalam setiap penelitian yang dilakukan. Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dan dapat dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Satori dan Komariah, 2013: 22).

Metode penelitian berhubungan erat dengan prosedur, teknik, alat serta desain penelitian yang digunakan. Metode penelitian ini menggambarkan rancangan penelitian yang meliputi prosedur atau langkah-langkah yang harus ditempuh. Waktu penelitian, sumber data, serta dengan cara apa data tersebut diperoleh dan dianalisis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, menurut Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln (2011:3) metode Penelitian kualitatif adalah suatu lokasi aktivitas yang menempatkan peneliti di dunia. Ini terdiri dari serangkaian praktik material dan interpretatif yang membuat dunia terlihat. Praktik-praktik ini mengubah dunia menjadi serangkaian representasi, termasuk catatan lapangan, wawancara, percakapan, foto, rekaman, dan memo pada diri sendiri. Pada tingkat ini, penelitian kualitatif melibatkan prinsip interpretatif dan naturalistik

terhadap dunia, artinya peneliti mempelajari sesuatu dalam pengaturan alaminya, mencoba memahami atau menafsirkan fenomena dalam hal makna yang diberikan orang kepadanya.

3.2 Desain penelitian

Desain penelitian digunakan untuk memperoleh data penelitian yang berisi rancangan penelitian mulai dari mengumpulkan data, mengolah data, dan menganalisis data agar terlaksana sistem secara sistematis. Kegiatan rencana penelitian ini menyajikan hal yang terjadi pada diri objek atau wilayah yang diteliti, kemudian memaparkan yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas, seperti apa adanya. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian yang benar benar hanya memaparkan apa yang terjadi dalam sebuah lapangan atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul dikelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya. Setelah data lengkap maka dibuat sebuah kesimpulan. (Arikunto, 2013: 3).

Jenis penelitian deskriptif dengan prinsip kualitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran Tari Piring 12 menggunakan prinsip *Mindfulness* pada ekstrakurikuler di SMPN 02 Katibung. Kemudian memaparkan situasi yang terjadi saat berlangsungnya penelitian sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Laporan penyajian berisi kutipan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Deskripsi kualitatif merupakan penelitian yang memerlukan data dalam bentuk kata, kalimat, dan gambar (Sugiyono, 2013: 15).

3.3 Sumber data

Sumber data merupakan subjek data yang didapat dan diperoleh. Secara umum sumber data dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu *person* (orang), *place* (tempat), dan *paper* (kertas sebagai tempat berlangsungnya suatu kegiatan yang berhubungan dengan data penelitian (Arikunto, 2013: 173). Sumber data dalam penelitian yang dilakukan yaitu:

a. *Person* (orang)

Guru ekstrakurikuler dan 10 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari di SMPN 02 Katibung.

b. *Place* (tempat)

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 02 Katibung yang berlokasi di Sido Mekar, Kec. Katibung, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

c. *Paper* (paper)

Absensi siswa yang hadir dalam kegiatan ekstrakurikuler tari, dan lembar instrumen penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta di lapangan (Prastowo, 2011: 208). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

3.4.1. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2018: 229), observasi adalah suatu proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diselidiki. Observasi dilakukan secara langsung pada saat proses pembelajaran tari berlangsung. Peneliti bertindak sebagai pengamat non-partisipan, artinya peneliti tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan pembelajaran, melainkan fokus pada pengamatan dari luar. Selama observasi, peneliti mencatat secara detail perilaku, interaksi, serta kegiatan yang menunjukkan penerapan *Mindfulness*, seperti latihan nafas, kesadaran tubuh saat bergerak, ekspresi emosional, dan improvisasi. Pengamatan ini secara spesifik berfokus pada penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam proses pembelajaran Tari Piring 12.

3.4.2. Wawancara

Wawancara dipilih sebagai teknik pengumpulan data karena peneliti telah mengetahui secara pasti informasi yang dibutuhkan (Sugiyono, 2013: 319). Penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur yang dilakukan secara langsung untuk mendapatkan data akurat mengenai penerapan prinsip *Mindfulness* dalam proses pembelajaran Tari Piring 12.

Subjek wawancara meliputi guru ekstrakurikuler tari, Ibu Lilis Nurindah, dan sepuluh orang siswa yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Pertanyaan yang diajukan berfokus pada peran guru dalam mengajar Tari Piring 12 dan bagaimana prinsip *Mindfulness* diimplementasikan di SMPN 02 Katibung.

3.4.3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa sebuah gambar atau foto. Dokumentasi sudah lama digunakan dalam penelitian sebagai sumber data karena dengan banyak hal dokumen sebagai sumber data dapat dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan. (Arikunto, 2013: 274). Pada penelitian kali ini dokumentasi digunakan untuk pengambilan foto sekolah, foto siswa ekstrakurikuler tari, serta guru ekstrakurikuler dan sebagainya. Kemudian dokumentasi berupa video proses dan hasil pembelajaran Tari Piring 12 yang diambil dalam setiap pertemuan. Teknik dokumentasi digunakan untuk mendapatkan informasi tentang sekolah yang diteliti dan proses pembelajaran Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 02 Katibung.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lengkap, dan sistematis sehingga mudah lebih diolah (Arikunto, 2006). Instrumen penelitian ini meliputi panduan observasi, panduan wawancara dan panduan dokumentasi.

3.5.1. Panduan Observasi

1.) Instrumen Pengamatan Aktivitas Guru

Instrumen ini digunakan untuk mengecek serta melihat kegiatan guru selama membimbing dan mengajar siswa dalam proses pembelajaran.

Tabel 3. 1 Instrumen Implementasi *Mindfulness* dalam Pembelajaran Tari

No	Langkah-Langkah <i>Mindfulness</i>	Guru	Siswa	Dampak
1	Kesadaran Nafas (Breath Awareness)			
2	Body Scan & Kesadaran Tubuh			
3	Gerakan Perlahan & Fokus			
4	Mengamati Emosi saat Menari			
5	Refleksi dan Sharing			

(Tabel 3.1 Modifikasi Langkah Langkah Prinsip *Mindfulness*)

Penelitian ini menggunakan instrumen implementasi *mindfulness* dalam pembelajaran tari (Tabel 3.1) untuk merekam dan mendeskripsikan langkah-langkah *mindfulness* yang dilakukan oleh guru ekstrakurikuler, respon siswa ketika proses pembelajaran dan dampak yang dialami oleh siswa. Pengisian instrumen dilakukan dengan mendeskripsikan implementasi guru dalam proses pembelajaran Tari Piring 12 dengan menggunakan *mindfulness*. Mendeskripsikan respon siswa dan dampak pada siswa.

2.) Rubrik penilaian

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti menggunakan rubrik sebagai instrumen bantu observasi. Penggunaan rubrik ini bertujuan untuk memberikan panduan yang sistematis dalam mendeskripsikan fenomena yang diamati di lapangan. Rubrik dalam penelitian ini tidak digunakan untuk melakukan pengujian statistik (kuantitatif), melainkan sebagai alat untuk melihat sejauh mana perkembangan siswa dalam

mengimplementasikan prinsip Mindfulness dan penguasaan teknik Tari Piring 12. Dengan adanya rubrik ini, peneliti dapat menarik kesimpulan deskriptif yang lebih objektif berdasarkan indikator-indikator perilaku yang muncul selama proses latihan, sehingga data kualitatif yang dihasilkan memiliki dasar yang kuat dan terukur secara naratif.

Tabel 3. 2 Rubrik Penilaian Penggunaan Prinsip *Mindfulness*

No.	Aspek Yang di amati	Indikator pengamatan	Skor 4 (sangat baik)	Skor 3 (baik)	Skor 2 (cukup)	Skor 1 (kurang)
1.	Kesadaran tubuh saat bergerak	Memahami Kemampuan Diri/ Mengenali Diri	Siswa mampu memahami kemampuan diri sendiri dan berkesadaran yang tinggi saat bergerak	Siswa dapat memahami kemampuan diri tetapi masih kurang kesadaran saat bergerak	Siswa memahami kemampuan dirinya sendiri tetapi masih tidak yakin dengan tubuhnya sendiri	Siswa tidak dapat memahami kemampuan diri sendiri dan tidak sadar akan ketubuhannya saat bergerak
2.	Latihan Kesadaran Nafas	Menjaga posisi tenang, fokus pada sensasi nafas menunjukkan kesiapan	Siswa mampu Melakukan praktik dengan tenang, fokus, dan menunjukkan kesiapan untuk menari.	Siswa Melakukan praktik dengan baik, namun fokus terkadang terganggu.	Siswa Terlihat terburu-buru dan tidak konsisten fokus mudah hilang.	Terlihat enggan atau tidak mampu memusatkan perhatian cenderung gelisah.
3.	Fokus Perhatian saat Menari	Pandangan mata terarah mampu mengulang gerakan tanpa distraksi mempertahankan kontak dengan properti (piring).	Siswa mampu Mempertahankan perhatian penuh pada gerakan, jarang terdistraksi oleh lingkungan/teman.	Siswa Mampu fokus pada sebagian besar waktu latihan, hanya sesekali terdistraksi.	Siswa Sering kehilangan fokus, perlu diingatkan berkali-kali untuk kembali fokus.	Siswa Sangat mudah terdistraksi dan terlihat melamun atau tidak terlibat.
4.	Ekspresi Emosi	Pengolahan Emosi pada diri siswa	Siswa Mengenali emosi	Siswa menyadari emosi	Siswa menunjukkan reaksi	Siswa bereaksi berlebihan

No.	Aspek Yang di amati	Indikator pengamatan	Skor 4 (sangat baik)	Skor 3 (baik)	Skor 2 (cukup)	Skor 1 (kurang)
			negatif (misalnya panik/malu) secara sadar dan mengatasinya dengan efektif. Siswa segera menarik nafas dalam, membetulkan postur, dan langsung melanjutkan tarian tanpa menunjukkan tanda-tanda frustrasi (tidak ada gumaman, raut wajah tetap tenang, tidak ada jeda berlebihan).	negatif dan mencoba mengatasinya (misalnya: terlihat menarik nafas), namun butuh jeda sebentar (sekitar 1-2 detik) untuk menenangkan diri. Terdapat sedikit ketegangan pada raut wajah atau bahu, tetapi siswa mampu melanjutkan tarian tanpa merusak.	emosional yang jelas (wajah cemberut, bergumam, atau menghentikan gerakan). Siswa butuh waktu lebih lama (lebih dari 3 detik) untuk menenangkan diri dan memulai lagi, seringkali karena masih terganggu oleh rasa malu atau frustrasi yang baru terjadi.	terhadap kesalahan (misalnya: tertawa terbahak-bahak, marah, membanting piring, atau langsung berhenti menari dan meninggalkan formasi). Siswa tidak menggunakan teknik nafas sama sekali dan gagal kembali ke fokus, sehingga mengganggu konsentrasi seluruh kelompok.
5.	Refleksi Diri setelah Latihan	Mampu mendeskripsikan perasaan; mengaitkan kondisi mental dengan kualitas gerak; memberikan <i>insight</i> spesifik.	Memberikan <i>insight</i> yang mendalam, spesifik, dan jujur saat refleksi diri.	Mampu merefleksikan pengalaman, namun <i>insight</i> yang diberikan masih bersifat umum.	Memberikan jawaban refleksi yang sangat singkat dan kurang spesifik; butuh dipancing.	Enggan atau tidak mampu melakukan refleksi dan hanya memberikan jawaban yang tidak relevan.

Pada Tabel 3.2 ini terdapat rubrik penilaian yang bertujuan mengukur seberapa baik siswa menerapkan "sadar penuh" (*Mindfulness*) saat belajar, khususnya dalam konteks gerakan seperti menari. Penilaian ini berfokus pada proses internal siswa, bukan hanya teknik fisik gerakan saja. Rubrik ini dibuat dengan memecah langkah langkah prinsip *Mindfulness* menjadi tahapan yang dapat dinilai untuk melihat sejauh mana siswa berhasil menguasai setiap langkah kesadaran tersebut.

3.5.2. Pedoman Wawancara

Wawancara bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12. Wawancara yang dilakukan adalah kepada guru ekstrakurikuler yaitu ibu Lilis Nurindah. Selanjutnya wawancara dilakukan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tari. Lembar wawancara digunakan peneliti untuk mengumpulkan data data tertulis.

Tabel 3. 3 Instrumen Wawancara Guru Ekstrakurikuler

Identitas Narasumber	
Nama :	
Jabatan :	
Lama Mengajar Tari :	
Pertanyaan	Jawaban Narasumber
Apa tujuan Ibu dalam mengajarkan Tari Piring 12 kepada siswa?	
Mengapa ibu harus menggunakan prinsip <i>Mindfulness</i> ?	
Apakah Ibu pernah menggunakan prinsip <i>Mindfulness</i> dalam mengajar? Jika ya, bagaimana penerapannya?	
Bagaimana tanggapan siswa ketika dilibatkan dalam latihan <i>Mindfulness</i> sebelum menari?	
Apa manfaat yang Ibu rasakan setelah menggunakan prinsip ini dalam pembelajaran tari?	
Apa saja tantangan yang dihadapi dalam penerapan <i>Mindfulness</i> ?	
Bisa ceritakan lebih rinci, bagaimana Ibu menerapkan latihan <i>Mindfulness</i> , seperti	

teknik pernafasan atau pemusatan perhatian, sebelum memulai latihan menari?	
Apakah ada perbedaan yang signifikan yang Ibu amati pada siswa yang berlatih dengan prinsip <i>Mindfulness</i> dibandingkan sebelumnya?	
Apa pemahaman Ibu mengenai prinsip <i>Mindfulness</i> dalam konteks pembelajaran tari?	
Berapa lama waktu yang biasanya dialokasikan untuk kegiatan yang berfokus pada <i>Mindfulness</i> ini dalam satu sesi ekstrakurikuler?	
Bagaimana dampak atau perubahan yang Ibu amati pada siswa (misalnya dalam hal fokus, ketenangan, koordinasi gerakan, atau penghayatan) setelah menerapkan prinsip <i>Mindfulness</i> dalam pelatihan Tari Piring 12?	

Tabel 3. 4 Instrumen Wawancara Siswa Ekstrakurikuler Tari

Identitas Narasumber	
Nama :	
Kelas :	
Lama mengikuti Ekstrakurikuler Tari :	
Pertanyaan	Jawaban Narasumber
Mengapa kamu mengikuti ekstrakurikuler tari?	
Apakah kamu merasakan saat mengikuti latihan tari dengan prinsip kesadaran (<i>Mindfulness</i>)?	
Apakah kamu merasa lebih fokus atau tenang saat menari setelah latihan pernafasan?	
Menurutmu, apakah prinsip ini membantumu lebih mengekspresikan diri?	
Apakah kamu merasa lebih fokus atau tenang saat menari setelah latihan pernafasan?	
Menurutmu, apakah prinsip ini membantumu lebih mengekspresikan diri atau memahami makna gerakan tari dengan lebih baik?	
Apakah kamu pernah mencoba menerapkan latihan <i>Mindfulness</i> ini di luar kegiatan tari, misalnya saat belajar atau melakukan kegiatan lain?	

Manfaat apa saja yang kamu rasakan dari prinsip ini, dan menurutmu apakah prinsip <i>Mindfulness</i> ini penting untuk diajarkan dalam setiap latihan tari?	
Adakah bagian dari latihan <i>Mindfulness</i> yang diajarkan guru yang kamu rasa paling sulit atau paling mudah untuk kamu ikuti?	

3.5.3. Panduan Dokumentasi

Dokumentasi bertujuan untuk menguatkan data data penelitian dan apa yang terjadi di lapangan. Panduan dokumentasi ini digunakan untuk mengumpulkan data berupa foto dan video dengan alat bantu kamera. Foto yang diambil berupa gambar serta video siswa berkaitan dengan penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12.

Tabel 3. 5 Instrumen Dokumentasi

No	Jenis Dokumentasi	Bentuk data	Sumber 1
1	Foto kegiatan ekstrakurikuler tari	Foto siswa saat latihan, guru saat membimbing	Dokumentasi pribadi
2	Video pembelajaran	Proses latihan tari, penerapan <i>Mindfulness</i>	Dokumentasi sekolah
3	Absensi siswa	Daftar kehadiran siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler	Guru tari
4	RKH atau catatan pelatihan guru	Rencana atau catatan latihan	Guru tari
5	Lembar pengamatan peneliti	Catatan hasil observasi selama penelitian	Peneliti

Instrumen dokumentasi yang digunakan dalam kegiatan ini memiliki peran penting sebagai bukti pendukung untuk memperkuat hasil temuan dari instrumen utama, seperti rubrik penilaian. Dokumentasi ini terdiri dari beberapa jenis data dengan fungsi yang berbeda-beda. Foto kegiatan ekstrakurikuler tari berfungsi sebagai bukti visual yang statis. Foto ini merekam momen-momen penting seperti ekspresi siswa saat berlatih atau cara guru membimbing, memberikan gambaran langsung tentang suasana dan kondisi fisik di lapangan. Kemudian, Video pembelajaran menyediakan rekaman proses pembelajaran.

Selanjutnya, Absensi siswa memberikan data sederhana namun penting mengenai konsistensi dan komitmen kehadiran siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang dapat memengaruhi perkembangan kemampuan mereka. Dokumen perencanaan seperti RKH atau catatan pelatihan guru berfungsi sebagai bukti perencanaan program dan implementasi materi, memastikan bahwa Prinsip *Mindfulness* memang diajarkan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Terakhir, Lembar pengamatan peneliti adalah catatan pribadi peneliti yang berfungsi merekam temuan interpretatif atau catatan lapangan mendadak, seperti kutipan penting dari siswa atau situasi tak terduga yang terjadi, untuk melengkapi data formal dari instrumen lainnya. Semua jenis dokumentasi ini bekerja bersama untuk memberikan gambaran yang utuh dan terverifikasi mengenai pelaksanaan program.

3.6 Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data pada penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi yang terjadi di lapangan secara valid dan reliabel. Validitas berkaitan dengan ketepatan dan kebenaran data, sementara reliabilitas berkenaan dengan konsistensi data yang dikumpulkan. Untuk mencapai hal tersebut, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut (Sahir, 2022: 48) triangulasi merupakan teknik pengujian keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber data yang berbeda, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikonfirmasi dan diperkuat dari berbagai sudut pandang.

Jenis triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber, yaitu pengumpulan data melalui berbagai sumber informasi yang relevan. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Husnullail, 2024: 2) triangulasi sumber dilakukan untuk menguji kredibilitas data dengan membandingkan hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi yang diperoleh dari informan yang berbeda. Konteks penelitian yang dilakukan ini, data dikumpulkan dari guru ekstrakurikuler, peserta didik yang mengikuti pembelajaran Tari Piring 12, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran seperti catatan lapangan dan foto. Teknik ini digunakan untuk mengecek keakuratan informasi dan memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan implementasi prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12.

3.7 Analisis Data

Analisis adalah proses menyusun data agar dapat ditafsirkan. Menyusun data berarti menggolongkan dalam pola, tema atau kategori. (Miles dan Huberman, 2009:126). Langkah langkah analisis data pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

3.7.1.Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang muncul dari catatan lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan reduksi data dengan memilah informasi penting dari observasi, wawancara, dan dokumentasi yang berkaitan langsung dengan penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran Tari Piring 12. Contoh aktivitas dalam reduksi data:

1.) Pengelompokan Data

Peneliti mengelompokkan data yang berkaitan dengan berbagai aspek praktik *Mindfulness*. Hal ini mencakup informasi spesifik mengenai latihan kesadaran nafas (*breath awareness*), praktik kesadaran tubuh (*body scan*), kefokuskan saat menari, serta cara siswa mengekspresikan emosi melalui gerakan tari dan yang terakhir pada sharing dan refleksi. Pengelompokan ini membantu mengidentifikasi pola dan kategori yang relevan dengan tujuan penelitian. Memilih informasi yang relevan dari wawancara guru dan siswa mengenai pengalaman mereka dalam menggunakan prinsip *Mindfulness*.

2.) Pemilihan Informasi Relevan dari Wawancara

Informasi yang diperoleh dari wawancara dengan guru dan siswa disortir secara cermat. Peneliti memfokuskan pada pengalaman subjektif mereka, persepsi, tantangan, dan manfaat yang dirasakan secara langsung dari penggunaan prinsip *Mindfulness* dalam pembelajaran tari. Data ini memberikan wawasan mendalam tentang implementasi dan dampak dari sudut pandang partisipan.

3.) Eliminasi Data yang Tidak Relevan

Peneliti secara selektif menghilangkan data yang tidak berkaitan langsung dengan fokus penelitian mengenai prinsip *Mindfulness* dan pembelajaran

Tari Piring 12. Proses eliminasi ini penting untuk menjaga kejelasan dan ketajaman analisis, memastikan bahwa data yang tersisa benar-benar mendukung tujuan penelitian dan menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

3.7.2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk uraian naratif dan tabel yang menggambarkan hasil temuan secara sistematis. Penyajian data bertujuan agar peneliti lebih mudah dalam memahami pola, hubungan, serta kesimpulan dari data yang telah diperoleh. Data yang disajikan meliputi: hasil observasi berupa aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran tari menggunakan prinsip *Mindfulness*, Kutipan wawancara dari guru dan siswa mengenai persepsi, manfaat, serta tantangan penggunaan prinsip *Mindfulness*., Dokumentasi visual berupa foto dan video yang memperlihatkan penerapan prinsip pembelajaran tersebut.

3.7.3. Penarikan Kesimpulan (Verifikasi)

Penarikan kesimpulan dilakukan setelah seluruh data terkumpul, direduksi, dan disajikan. Kesimpulan ini pada dasarnya bersifat sementara dan fleksibel, artinya dapat berubah atau disempurnakan jika ditemukan data baru yang lebih kuat atau ada interpretasi lain yang lebih tepat selama proses analisis berkelanjutan. Oleh karena itu, tahap ini memerlukan verifikasi yang cermat, salah satunya melalui triangulasi data. Triangulasi data dilakukan dengan pengecekan ulang data dari berbagai sumber atau teknik pengumpulan data yang berbeda (misalnya, membandingkan hasil wawancara dengan observasi atau dokumen) untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan. Kesimpulan yang diambil bertujuan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu mengenai bagaimana prinsip *Mindfulness* diterapkan dalam pembelajaran Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 02 Katibung, serta sejauh mana prinsip ini mampu meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan gerak siswa.

Kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini memiliki tujuan spesifik untuk menjawab rumusan masalah penelitian mengenai bagaimana prinsip pembelajaran *Mindfulness* diterapkan dalam pembelajaran Tari Piring 12 pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 02 Katibung, serta sejauh mana prinsip pembelajaran ini mampu meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan gerak siswa. Kesimpulan yang dihasilkan didasarkan pada seluruh data yang telah dikumpulkan, direduksi, dan disajikan secara sistematis.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa cara penggunaan prinsip pembelajaran *Mindfulness* pada kegiatan ekstrakurikuler tari di SMPN 02 Katibung telah terintegrasi melalui tiga tahap utama: Pembukaan, Kegiatan Inti, dan Penutup. Tahap Pembukaan berfokus pada penyiapan mental siswa dengan latihan kesadaran napas dan kesadaran tubuh. Pada Kegiatan Inti, Prinsip *Mindfulness* diterapkan secara praktis melalui penggunaan kesadaran napas yang dapat membantu siswa mengatasi rasa gugup siswa.

Hal ini diketahui melalui hasil observasi yang menunjukkan penurunan perilaku gelisah serta diperkuat oleh pernyataan siswa dalam sesi refleksi (*sharing*) yang merasa lebih tenang sebelum menari. Selanjutnya, fokus perhatian penuh dipertahankan melalui teknik *body scan* saat menari, yang teridentifikasi dari meningkatnya stabilitas siswa saat memijak piring. Ekspresi emosi yang resilien juga terbentuk, yang terlihat dari kemampuan siswa untuk tetap tenang dan segera melanjutkan gerakan meskipun melakukan kesalahan teknis selama latihan. Maksud dari aspek Ekspresi Emosi adalah melatih siswa agar tidak marah atau kesal ketika melakukan kesalahan, melainkan mampu menerima dan segera termotivasi untuk berusaha lagi.

Akhirnya, pembelajaran ditutup dengan sesi refleksi dan *sharing* yang menjadi wadah bagi siswa dan guru untuk berbagi perasaan dan pengalaman yang jujur. Secara keseluruhan, integrasi *Mindfulness* ini berhasil menciptakan kerangka kerja holistik yang tidak hanya mengasah keterampilan teknis menari, tetapi juga memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan fokus mental. Hasilnya

terlihat dari meningkatnya ketenangan siswa saat menghadapi transisi gerakan yang sulit, di mana siswa tidak lagi menunjukkan reaksi panik atau berhenti menari ketika piring di tangannya hampir tergelincir. Selain itu, fokus mental yang kuat membuat siswa mampu menyelesaikan seluruh rangkaian gerak Tari Piring 12 tanpa banyak distraksi, meskipun terdapat suara gaduh dari lingkungan sekitar tempat latihan.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat:

5.2.1. Bagi Guru Ekstrakurikuler Tari

Guru disarankan untuk terus menjadikan *Mindfulness* sebagai rutinitas wajib di setiap sesi latihan, karena terbukti efektif untuk menenangkan mental dan menyiapkan fisik siswa. Selain itu, guru sebaiknya mempertahankan sesi *sharing* dan terus menggunakan bahasa koreksi yang menghubungkan pikiran dan tubuh (misalnya, "tarik nafas untuk kembali tenang") agar siswa belajar memperbaiki diri sendiri dari dalam.

5.2.2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menjadikan prinsip *Mindfulness* ini sebagai kebiasaan sehari-hari, tidak hanya saat menari. Latihan nafas dan fokus dapat digunakan untuk mengatasi rasa gugup atau tekanan belajar di sekolah. Selain itu, siswa harus terus melatih diri untuk tidak menyalahkan diri sendiri saat berbuat salah, karena kegagalan adalah bagian penting dari proses belajar. Siswa juga diharapkan dapat menggunakan baju praktik saat latihan seperti celana training dan kaus agar tidak mengganggu pergerakan ketika latihan.

5.2.3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengukur secara angka (statistik) seberapa besar pengaruh *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa saat tampil di depan umum. Penelitian juga dapat diperluas dengan menerapkan prinsip ini

pada genre tari lain untuk melihat sejauh mana adaptasi dan efektivitasnya pada konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Prinsip Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Prinsip Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, J. (2020). *Deep Learning: Mengubah Dunia Belajar* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. *(Sumber utama yang mempopulerkan kerangka Deep Learning (6 C's) dalam pendidikan global, yang menjadi dasar Mindful Learning.)*
- Juwita, D. T. (2024) *Kajian Semiotika Tari Piring 12 di Tanggamus*. Jurnal Bahasa dan Sastra 25:2, 530-534.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam: Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Jakarta: Kemendikbudristek. *(Dokumen resmi Kurikulum Merdeka yang mengadopsi konsep Mindful, Meaningful, Joyful Learning sebagai turunan dari Deep Learning.)*
- Langer, E. (1997). *The Power of Mindful Learning*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Mariyana. (2016). *Pengembangan Modul Pembelajaran Tari Piring 12 di SMA Bandar Lampung*. Universitas Lampung

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2009). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UI Press.
- Negara, Andini Kusuma (2015). *Penerapan Nilai Afektif Dalam Pembelajaran Tari Bedana Di Sma Yp Unila Bandarlampung*. Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, Universitas Lampung
- Osmer, Nadeak, D. et al. (2024). *Teori Afektif dan Implikasinya dalam Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Pendidikan Indonesia.
- Prastowo, A. (2011). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Putri, H. A. (2024). "Penerapan Teknik *Mindfulness* dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas". 12(1), 45–56.
- Rifaldi, A. (2022). Analisis Kesadaran Diri dalam Tari Piring. *Jurnal Seni dan Budaya*, 5(2), 200–215.
- Saputro, Uung Gondo, dkk. (2023). *Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Malang, Indonesia.
- Sari, Laras Puspita. (2023). *Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran*. STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung
- Satori, D., & Komariah, A. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2016). *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research Into Practice*. New York: Springer.
- Septiliani, Yessi Oni (2025) *Penerapan Prinsip Mindfulness Untuk Membentuk Karakter Disiplin Siswa Generasi Alpha Di Madrasah Diniyah Salimurrahmah Pulung Ponorogo*. Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suryosubroto, B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryosubroto, B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Warburton, E. C. (2000). *The Nature of Professional Development in Dance Education*. *Journal of Dance Education*, 1(1), 24-36.
- Wijayanto, Novi (2025) *Mindful Learning*. Gedongan, Trirenggo, Bantul, DI> Yogyakarta

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus.