

METODE INJEKSI PADA TEKNIK MENARI SANGGAR TARI SWARDANCE PANDANWANGI KABUPATEN MALANG

Divva Marchanda Adiha Sholichin^{1*}, Wida Rahayuningtyas²

¹⁻² Prodi Pendidikan Seni Pertunjukan, Fakultas Sastra, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Corresponding Author

¹ divva.marchanda2202526@students.um.ac.id

How to cite: Sholichin, D. M. A., Rahayuningtyas, W. (2026). Metode Injeksi pada Teknik Menari Sanggar Tari Swardance Pandanwangi Kabupaten Malang. *Gesture: Jurnal Seni Tari*, 15(1): 24-38

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji penerapan metode injeksi seni sebagai pendekatan pembelajaran di Sanggar Tari Swardance Kabupaten Malang. Berangkat dari latar belakang kebutuhan metode latihan yang tidak hanya berorientasi pada teknik, tetapi juga kesadaran tubuh dan ekspresi, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pendekatan pembelajaran menggunakan metode injeksi serta kontribusinya terhadap peningkatan teknik menari siswa. Menggunakan metode penelitian kualitatif-deskriptif melalui observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan metode injeksi yaitu bentuk upaya penyadaran tubuh, penguatan rasa gerak, dan pemaknaan estetis yang menjadi dasar dalam struktur latihan. Penerapannya meliputi drill gerak dasar, latihan terpadu teknik dan rasa, penguatan ekspresi, hingga tahap performatif-evaluatif yang bersifat intens dan korektif. Temuan ini menawarkan model pelatihan tari tradisional yang lebih efektif, mendalam, dan transformatif bagi pengembangan keterampilan dan kesadaran tubuh penari.

ABSTRACT

This study examines the implementation of the injeksi seni (art injection) method as a learning approach at Sanggar Tari Swardance, Malang Regency. Arising from the need for a training method that emphasizes not only technical proficiency but also bodily awareness and expressive quality, this research aims to describe the learning approach that employs the injeksi seni method and its contributions to improving students' dance techniques. Using a qualitative-descriptive research design through participatory observation, interviews, and documentation, the findings indicate that the injeksi seni approach serves as a form of effort to develop bodily awareness, enhance movement sensitivity, and strengthen aesthetic interpretation as the foundation of the training structure. Its implementation consists of basic movement drills, integrated technique-expression training, expressive reinforcement, and an intensive, corrective performative-evaluative stage. These findings offer a more effective, in-depth, and transformative model of traditional dance training for developing dancers' technical abilities and bodily awareness.

KATA KUNCI

Metode Injeksi,
Teknik Menari,
Sanggar
Swardance,
Pendidikan Tari

KEYWORDS

*Injection Method,
Dance Technique,
Swardance Studio,
Dance Education*

Received: 16 February 2026

Accepted: 26 April 2026

Published: 30 April 2026

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Pendidikan seni tari merupakan representasi proses pengolahan tubuh, dimana penari menempatkan tubuh sebagai instrumen utama untuk mengomunikasikan ide dan emosi melalui struktur gerak bermakna. Lebih dari sekadar hiburan, tari berfungsi sebagai media pendidikan karakter yang berakar pada nilai tradisi dan kepekaan lingkungan. Oleh karena itu, pembelajaran tari menuntut integrasi penguasaan teknik dengan pemahaman mendalam terhadap *wiraga* (gerak),

wirama (irama), dan *wirasa* (penghayatan) sebagai inti kualitas ekspresi. Keterpaduan ini diwujudkan melalui bimbingan korektif, pengayaan olah tubuh, dan internalisasi pengalaman estetis (Fihartanti et al., 2024).

Sanggar seni berfungsi sebagai ruang pengembangan kreativitas, keterampilan teknis, dan nilai budaya. Sejalan dengan fungsi tersebut, Sanggar Tari Swardance hadir sebagai lembaga pendidikan nonformal yang berfokus pada pembinaan seni tari tradisional dan kreasi di Kabupaten Malang. Sanggar ini berdiri secara resmi pada 11 Februari 2024 di bawah pimpinan Kirana Iswara Danti, S.Pd., dan beralamat di Jl. Terusan Batu Bara, Blimbing, Kota Malang. Sanggar Tari Swardance berawal dari komunitas tari yang terbentuk pada tahun 2022 dan aktif mengikuti berbagai kegiatan seni di tingkat sekolah maupun daerah. Partisipasi tersebut membuat nama Sanggar Tari Swardance semakin dikenal oleh masyarakat dan pelaku seni setempat. Melalui konsistensi dan kualitas pembinaannya, komunitas ini berhasil menorehkan sejumlah prestasi, antara lain Juara Harapan I Piala KNPI, Juara Harapan II Piala Kemenparekraf RI, serta Juara Umum Piala Dekan Universitas Negeri Malang (UM). Keberhasilan tersebut menjadi indikator keberfungsian sistem pelatihan yang diterapkan di dalamnya. Berdasarkan capaian tersebut, peneliti memandang Sanggar Tari Swardance sebagai objek yang representatif untuk dikaji, mengingat intensitas keterlibatan sanggar dalam berbagai ajang kompetisi bergengsi mencerminkan adanya penerapan strategi pelatihan yang terstruktur. Saat ini, Sanggar Tari Swardance memiliki enam kelas pelatihan berdasarkan jenjang usia, mulai dari tingkat (PAUD-SMA), dengan kapasitas maksimal 15 peserta per kelas. Kegiatan latihan dilaksanakan secara rutin setiap hari Sabtu dan Minggu, dengan pembagian waktu berdasarkan kelompok usia dan tingkat kemampuan siswa sanggar (Kirana Iswara Danti, 6 September 2025).

Pendekatan pembelajaran yang dilakukan selama ini menggunakan metode injeksi. Sebagaimana didokumentasikan oleh Rustopo dan ditegaskan dalam kumpulan tulisan Humardani (Humardani, 1983) “injeksi seni” bukan sekadar latihan fisik, melainkan tindakan kreatif yang dilakukan penari untuk memperkaya bentuk dan makna karya tanpa menghilangkan akar budaya aslinya. Konsep ini menegaskan bahwa proses belajar seni adalah praktik penyuntikan pengalaman langsung ke dalam tubuh peserta didik, sebuah tindakan pedagogis yang menyatukan antara pengetahuan intelektual, pengalaman tubuh, dan emosi. Dalam perspektif ini, disiplin latihan yang ketat sebagaimana didokumentasikan oleh Rustopo berfungsi sebagai fondasi mutlak; tubuh harus digembleng secara teknis agar siap menjadi wadah bagi ekspresi (*wirasa*) yang hidup dan tidak sekadar menjadi hafalan gerak yang beku. Secara implementatif pada lapangan, metode ini diterapkan melalui tahapan sistematis: observasi, imitasi terarah, dan koreksi langsung (*real-time*). Melalui umpan balik instan tersebut, pengajar mentransfer pemahaman teknik dan rasa secara

simultan, menjadikan proses latihan sebagai internalisasi pengalaman estetis yang reflektif (Humardani, 1983 & Rustopo, 2024).

Penerapan metode injeksi di Sanggar Tari Swardance menjadikan setiap sesi latihan bukan sekadar reproduksi gerak, tetapi transformasi diri. Siswa sanggar dilatih untuk tidak hanya meniru, tetapi menghayati; tidak sekadar mengingat, tetapi menyadari. Kegiatan latihan di Sanggar Tari Swardance berlangsung dalam suasana yang intens dan penuh kedekatan antara pengajar dan siswa. Setiap awal bulan, metode injeksi diterapkan satu hingga dua kali sebagai sesi praktik dasar yang berfungsi membangun kesiapan fisik dan fokus tubuh sebelum materi utama diberikan. Pada proses ini, suasana latihan tampak hangat namun tetap disiplin, ditandai dengan perhatian pengajar terhadap kekuatan, kelenturan, serta respons tubuh siswa terhadap irama.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, sesi latihan diwarnai dengan pengulangan gerak, penyesuaian postur, serta penekanan pada keseimbangan gerak dan keluwesan tubuh siswa. Materi di Sanggar Tari Swardance menekankan penguasaan tari Jawa Timur yang kuat, ritmis, dan ekspresif, beberapa materi tarian yang diajarkan antara lain Tari Beskalan, Tari Remo, Tari Topeng Malang, serta tari kreasi baru bertema budaya lokal. Di ruang latihan yang sederhana namun sarat energi, pengajar berperan sebagai pengarah gerak, sementara siswa berupaya menyesuaikan ritme tubuh, tenaga, dan napas secara harmonis. Melalui dinamika tersebut, metode injeksi tampak menjadi bagian dari kultur belajar di sanggar. Keadaan ini memperlihatkan bahwa latihan di Sanggar Tari Swardance tidak hanya berorientasi pada keterampilan teknik, tetapi juga pada pembentukan disiplin, karakter, dan kesadaran tubuh sebagai landasan utama dalam menari.

Berlandaskan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam penerapan metode injeksi yang diterapkan di Sanggar Tari Swardance. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana metode tersebut berperan dalam meningkatkan teknik menari sebagai bentuk pengayaan olah tubuh, sekaligus membantu siswa dalam menguasai teknik gerak tari secara lebih efektif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai praktik pembelajaran terbaik dalam pelatihan tari tradisional, serta berkontribusi terhadap pengembangan metode pelatihan yang lebih inovatif, efisien, dan berorientasi pada hasil belajar. Melalui temuan penelitian ini, diharapkan tercapai peningkatan kualitas pembelajaran dan latihan tari di lingkungan sanggar. Atas dasar tersebut, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih lanjut topik “Metode Injeksi Pada Teknik Menari di Sanggar Tari Swardance Pandanwangi Kabupaten Malang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan proses pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi partisipatif yang bertujuan menggambarkan secara mendalam proses penerapan metode injeksi di Sanggar Tari Swardance sebagai pendekatan

pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara alami tanpa manipulasi terhadap kondisi lapangan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai pendekatan pembelajaran melalui metode injeksi, proses pembelajaran, serta pembentukan kepenarian siswa. Lokasi penelitian berpusat di Balai RW 09, Kelurahan Pandanwangi, Jl. Terusan Batu Bara, Blimbing, Kota Malang, sebagai tempat kegiatan sanggar. Waktu penelitian berlangsung sejak 4 September hingga 10 Desember 2025, dengan peneliti berperan langsung sebagai instrumen utama. Data penelitian mencakup sumber primer (observasi, wawancara, dan dokumentasi di lapangan) serta sumber sekunder (artikel, jurnal, dan dokumen pendukung) (Sugiyono, 2022).

Subjek dan informan penelitian sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi sumber primer dan sekunder, Penentuan subjek dan informan dilakukan untuk memperoleh informasi yang relevan terkait penerapan metode injeksi. Narasumber utama dalam penelitian ini adalah Kirana Iswara Danti selaku pemilik dan pelatih utama Sanggar Tari Swardance. Data pendukung diperoleh dari pelatih lainnya, yaitu Thalia Fernanda (pelatih kelas A), Anjamar Syahfa Laqsita (pelatih kelas B), dan Faiz Hula Muttaqin (pelatih kelas D). Selain itu, peneliti juga melibatkan siswa dan orang tua siswa, serta narasumber ahli bidang pengolahan teknik dan olah tubuh, Prof. Dr. Robby Hidajat, M. Sn., guna memperkuat validitas temuan lapangan. Untuk menjamin keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber, teknik, dan waktu, dengan cara membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam kondisi berbeda untuk memperoleh data yang valid (Sugiyono, 2022). Pengecekan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dijalankan dengan membandingkan informasi dari informan yang berbeda, sedangkan triangulasi teknik menguji data yang sama melalui perpaduan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Langkah ini bertujuan menjamin kredibilitas dan konsistensi data agar terbebas dari distorsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sanggar Tari Swardance

Penelitian ini berfokus pada penerapan metode injeksi seni sebagai pendekatan pembelajaran di Sanggar Tari Swardance, sebuah lembaga pendidikan nonformal yang berorientasi pada pembinaan dan pengembangan seni tari tradisional serta kreasi. Sanggar ini berdiri secara resmi pada 11 Februari 2024 di bawah pimpinan Kirana Iswara Danti, S.Pd, beralamat di Jl. Terusan Batu Bara, Blimbing, Kota Malang. Sanggar Tari Swardance ini secara resmi berdiri pada 11 Februari 2024 sebagai puncak perkembangan dari aktivitas komunitas tari yang telah dirintisannya sejak Tahun 2022. Terkait transformasi ini, Kirana Iswara Danti mengungkapkan bahwa "*inisiatif mendirikan sanggar ini selain berawal dari seringnya anak-anak didik ekskul saya mengikuti lomba-lomba, dan*

menang. Ini juga bagian respons atas dinamika saya yang bermula dari aktivitas melatih ekstrakurikuler di sekolah, yang kemudian banyak wali murid mengusulkan agar saya membuka wadah khusus untuk pelatihan anak-anak yang lebih intens. Hal ini kebetulan bersambut dengan kondisi Balai RW 09 yang saat itu kosong dan membutuhkan kegiatan, sehingga saya memutuskan membukanya di sana" (Kirana Iswara Danti, 7 September 2025). Narasi ini menegaskan bahwa eksistensi sanggar tidak hanya dibangun di atas pengalaman empiris panggung kompetisi, tetapi juga lahir dari sinergi antara tingginya antensi masyarakat dan ketersediaan fasilitas publik yang suportif.

Secara teknis, pembelajaran di Sanggar Tari Swardance mengintegrasikan unsur wiraga, wirama, dan wirasa dengan fokus pada penguatan gerak dasar Jawa Timuran seperti *tanjak*, *mendhak*, dan *gejug*. Mekanisme penyampaian materi dilakukan secara berjenjang melalui program latihan rutin, materi tari yang diajarkan meliputi Tari Beskalan, Tari Remo, Topeng Malangan, dan tari kreasi bertema budaya lokal, yang diajarkan bertahap sesuai klasifikasi kelas dan kemampuan siswa. Proses transfer pengetahuan ini diperkuat melalui metode injeksi seni, sebuah pendekatan pembelajaran korektif langsung, di mana setiap pelatih memberikan intervensi fisik dan instruksi intensif guna membangun kesadaran tubuh (*body awareness*). Pendekatan ini memastikan latihan berjalan transformatif, bukan sekadar reproduktif, demi mencetak penari yang berkarakter. Hal ini sejalan dengan temuan riset terbaru Faziiah, yang menegaskan bahwa intervensi guru melalui instruksi teknis yang intensif dan pembiasaan disiplin tubuh (*body discipline*) merupakan elemen fundamental untuk menumbuhkan kreativitas, kematangan ekspresi, serta karakter disiplin pada peserta didik (Fihartanti et al., 2024). Pernyataan tersebut selaras dengan visi sanggar yaitu menjadikan penari yang *apik* (kepenarian), siap (mental), dan disiplin, serta misi untuk mengembangkan teknik kepenarian dan mampu menguasai setiap tarian dengan baik.

Sanggar Tari Swardance membina sekitar 80 anggota dari jenjang PAUD hingga SMA, dengan mayoritas peserta siswa sekolah dasar yang dinilai sebagai fase ideal bagi pembentukan fondasi teknik dan kepekaan tubuh. Peserta usia dini juga mendapat perhatian khusus melalui program pelatihan yang dikemas secara menyenangkan dan adaptif terhadap perkembangan anak. Kualitas pembelajaran dilatih oleh empat pelatih berlatar belakang pendidikan seni, diantaranya Thalia Fernanda P.H., Anjamar Syahfa Laqsi, Faiz Hula Muttaqin, dan Kirana Iswara Danti. Kompetensi para pelatih tersebut berperan dalam membimbing proses latihan, serta memastikan bahwa setiap peserta mendapatkan pendampingan teknik dan artistik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing siswa, yang kemudian menjadi pilar utama terjaganya standar mutu pendidikan di Sanggar Tari Swardance.



Gambar 1. Tempat pelatihan Sanggar Tari Swardance

Gambar 1 menunjukkan tempat pelatihan di Sanggar Tari Swardance. Aktivitas pelatihan berlangsung di ruang semi-terbuka, yaitu pendopo dengan luas sekitar 12 x 12 meter berlantai keramik yang dirancang untuk memberikan keleluasaan gerak dalam suasana kondusif, didukung fasilitas *sound system* dan Wi-Fi yang memadai. Manajemen operasional dikelola langsung oleh Kirana Iswara Danti, S.Pd., yang menyusun klasifikasi kelas secara sistematis berdasarkan jenjang pendidikan. Jadwal latihan terbagi menjadi dua hari: hari Sabtu difokuskan untuk Kelompok C dan C2 (SD kelas 4–6) serta Kelompok D (SMP–SMA) dengan rentang waktu pukul 11.00 hingga 16.30. Sementara itu, hari Minggu dialokasikan bagi penari usia dini, dimulai dari Kelompok A (PAUD–TK) pukul 08.00–09.30, dilanjutkan secara berurutan oleh Kelompok B dan B2 (SD kelas 1–3) hingga pukul 13.30. Kirana Iswara Danti sebagai pemilik sanggar menjelaskan bahwa “*sistem pengelompokan ini bertujuan menyesuaikan program pelatihan dengan tahap perkembangan motorik dan kemampuan masing-masing siswa, sehingga materi yang diberikan dapat terserap secara optimal dan mendukung peningkatan keterampilan gerak secara bertahap*” (Kirana Iswara Danti, 6 September 2025).

Penerapan Metode Injeksi Seni di Sanggar Tari Swardance

Strategi pelatihan di Sanggar Tari Swardance difungsikan sebagai landasan utama penguasaan gerak yang bermutu tinggi dan bermakna estetis. Rancangan pembelajaran tidak semata-mata berorientasi pada koreksi teknis atau hafalan gerak, melainkan difokuskan untuk membangun kesadaran kinestetik dan pendalaman rasa (*wirasa*). Hal ini ditegaskan oleh Faiz Hula Muttaqin sebagai pelatih sanggar yang mengungkapkan bahwa “*tari itu tidak cukup diajarkan lewat hafalan saja, tetapi anak-anak juga harus merasakan sendiri roh dari gerak yang mereka pelajari*” (Faiz Hula Muttaqin, 16 November 2025). Pendekatan ini selaras dengan temuan Wahyuni dan Setyawan yang juga menegaskan bahwa pembelajaran tari yang efektif harus mentransformasi siswa dari peniru gerak menjadi subjek yang memiliki kepekaan tubuh (*body awareness*) dan kecerdasan estetis

melalui pengalaman praktik langsung (Fihartanti et al., 2024). Dalam implementasinya di lapangan, siswa didorong untuk belajar secara aktif merasakan, merefleksikan, dan mengontekstualisasikan gerak, agar tidak hanya meniru bentuk, tetapi menyadari, merasakan, dan menginternalisasi gerakannya. Oleh karena itu, metode injeksi diterapkan secara fleksibel dan personal, mengingat proses koreksinya memang harus berbeda, menyesuaikan kebutuhan tiap anak, guna mendukung kematangan motorik sekaligus mempertajam sensitivitas artistik siswa secara optimal. Dalam praktiknya pada lapangan, pelatih merespons kendala konsistensi postur anak-anak dengan mengintegrasikan metode injeksi dengan alokasi waktu sekitar 2 jam setengan yang kemudian dibagi pertahab sesuai proses injeksi, di setiap sesi latihan sekitar 50 menit dalam setiap tahapan.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa pelatih menerapkan metode injeksi seni sebagai pendekatan utama. Metode ini menekankan penyatuan tubuh, rasa, dan pengetahuan melalui pengalaman langsung, dengan pelatih memberi latihan dasar, koreksi spontan, dan arahan reflektif. Kirana Iswara Danti menjelaskan bahwa *“penerapan metode injeksi mencakup beberapa tahap, proses drill yang meliputi: kesadaran tubuh, latihan dasar, penguasaan teknik, penguatan ulang yang setiap tahap selalu disertai transfer rasa, koreksi langsung, dan pendalaman kesadaran tubuh, serta tahap terakhir performatif–evaluative atau simulasi pementasan dan refleksi diri”* (Kirana Iswara Danti, 16 November 2025). Metode ini tidak hanya berorientasi pada penguasaan bentuk, tetapi juga peningkatan kesadaran tubuh dan kepekaan rasa secara holistik. Pelatih menilai pendekatan ini sangat relevan dengan kebutuhan siswa, selaras dengan temuan Fihartanti et al. (2024) bahwa integrasi struktur latihan yang disiplin dengan penekanan *joyful learning* terbukti efektif mengakselerasi keterampilan motorik tanpa mengabaikan aspek ekspresi seni (Fihartanti et al., 2024).

Pendekatan metode injeksi ini memberikan ruang bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan menari melalui kegiatan yang menyenangkan namun tetap berorientasi pada pembentukan teknik dan disiplin gerak. Melalui struktur latihan yang sistematis, proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif, terarah, dan mampu menghasilkan capaian pelatihan yang optimal. Sehubungan dengan hal tersebut, alur pelatihan di Sanggar Tari Swardance dirancang dalam lima tahap berkesinambungan, dimulai dari Tahap Penyadaran Tubuh (Body Awareness) sebagai fondasi, dilanjutkan dengan Tahap Latihan Dasar (Fundamental Technique Training), memasuki Tahap Penguasaan Teknik (Technical Mastery) yang intensif, kemudian Tahap Penguatan Ulang (Reinforcement & Refinement), dan berpuncak pada Tahap Performatif–Evaluatif (Simulasi Pementasan & Refleksi Diri). Kemudian bagian berikut menguraikan secara lebih rinci bentuk penerapan setiap metode pelatihan tari beserta tahapan pelaksanaannya selama proses pembelajaran berlangsung.

Tahap Penyadaran Tubuh (Body Awareness)

Tahap penyadaran tubuh menjadi fondasi vital di Sanggar Tari Swardance untuk membuka kesiapan kinestetik dan mental siswa sebelum penguasaan teknik. Pendekatan ini selaras dengan studi Pratiwi, yang menempatkan body awareness sebagai kunci kontrol gerak dan pemahaman relasi tubuh-ruang-tenaga (Pratiwi, 2025). Relevansi teoretis tersebut divalidasi oleh Kirana Iswara Danti yang menegaskan bahwa “*metode injeksi di awal latihan adalah prasyarat mutlak, supaya badannya siap menerima gerak apapun, siap melakukan bentuk teknik apapun*” (Kirana Iswara Danti, 16 November 2025). Dengan demikian, penyadaran tubuh bukan sekadar pemanasan fisik, melainkan basis fundamental kekuatan penari dalam proses injeksi seni.



Gambar 2. Proses Penyadaran Tubuh
(Dokumentasi: Divva Marchanda, 6 September 2025)

Gambar 2 menunjukkan proses injeksi seni pada tahap penyadaran tubuh siswa. Penerapan penyadaran tubuh dilakukan melalui pemanasan terstruktur yang melibatkan kepala, bahu, tangan, kaki, hingga napas. Proses penerapan yang menekankan bahwa latihan segmentasi tubuh dan pernapasan mendukung aktivasi sensorimotor siswa sebelum memasuki teknik tari tradisi. Berdasarkan hasil observasi prosedur latihan tahapan ini dilakukan sekitar 50 menit dan beberapa Langkah meliputi rotasi kepala, penguatan tangan, latihan keseimbangan kaki, serta teknik pernapasan “penguin” yang diyakini efektif membantu regulasi napas dan fokus gerak. Tahapan ini menegaskan bahwa pemanasan bukan sekadar persiapan fisik semata, melainkan juga pengondisian rasa dan energi. Kirana Iswara Danti mendeskripsikan pendekatan ini sebagai “*proses menyuntikkan pengalaman tubuh dan rasa, supaya badannya siap menerima gerak apapun dan siap melakukan bentuk teknik apapun*” (Kirana Iswara Danti, 8 Oktober 2025). Guna memastikan efektivitasnya, pelatih memberikan contoh jarak dekat dan koreksi manual agar siswa mampu merasakan perbedaan kualitas gerak secara langsung. Praktik pendampingan fisik ini sejalan dengan penelitian Lestari, yang menekankan urgensi koreksi kinestetik untuk membangun kesadaran tubuh yang akurat pada penari pemula (Syahla & Muthi, 2025).

Tahap Latihan Dasar Teknik dan Wirama (*Fundamental Technique & Rhythmic Training*)

Tahap Latihan Dasar difokuskan pada pembentukan teknik fundamental, seperti *tanjak*, *mendak*, dan penguatan otot inti, melalui metode *drill* yang terbukti signifikan dalam membangun keterampilan motorik penari usia muda. Relevansi teoretis ini terkonfirmasi pada hasil observasi dan wawancara, di mana pelatih mengidentifikasi bahwa kesulitan utama siswa terletak pada inkonsistensi postur, sehingga memerlukan repetisi intensif dengan pendekatan personal. Kirana Iswara Danti juga menjelaskan bahwa “melalui metode injeksi, mereka jadi terbiasa dengan bentuk-bentuk badan yang bisa diutak-atik untuk membentuk kepenariannya” (Kirana Iswara Danti, 16 Oktober 2025). Hal ini menegaskan bahwa pengulangan teknik dasar bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan strategi vital untuk membangun daya tahan, fokus, dan ketepatan struktur gerak.



Gambar 3. Latihan Fleksibilitas
Dokumentasi: Divva Marchanda, 7 September 2025)

Gambar. 3 menunjukkan pelatih menerapkan Latihan fleksibilitas, sesi Injeksi pada tahapan ini di lakukan 50 menit bergilir sesuai prosedur latihan. Rangkaian latihan meliputi lari keliling pendopo untuk stamina, *floor exercise* (seperti *sit-up* dan *stretching*) untuk ekstensi gerak, hingga isolasi tubuh dan penguatan inti (*plank*, *split*, *scorpio*). Berdasarkan hasil wawancara, pelatih mengintegrasikan latihan *wirama* dalam fase ini dengan mewajibkan setiap gerakan fisik, mulai dari langkah lari hingga repetisi penguatan otot dilakukan secara sinkron mengikuti ketukan irama atau tempo *gendhing*. Pendekatan ini memastikan bahwa fleksibilitas dan kekuatan tubuh (*wiraga*) dibangun beriringan dengan kepekaan ritmis (*wirama*), sehingga stabilitas gerak tari tradisional terbentuk secara utuh. Pada pembahasan tersebut Prof. Dr. Robby Hidajat mengungkapkan bahwa “latihan-latihan ini secara langsung mempersiapkan tubuh menerima “suntikan rasa” di tahap ini menunjukkan bahwa pembiasaan teknik dasar meningkatkan sensitivitas siswa terhadap kualitas tenaga dalam gerak” (Prof. Dr. Robby Hidajat, 25 November 2025). Semua temuan lapangan menunjukkan latihan dasar tidak hanya berfungsi membentuk fisik, tetapi juga membangun kesiapan sensorimotor untuk injeksi seni.

Tahap Penguasaan Teknik dan Wirama (*Technical & Rhythmic Mastery*)

Tahap ini merupakan fase injeksi berintensitas tinggi, di mana kedalaman tari Jawa dibentuk melalui pengalaman tubuh (Purwaningsari & Arhon, 2022). Intensitas terwujud melalui latihan fisik tegas, seperti menahan posisi *Mendhak* dalam durasi panjang dan modifikasi *Tanjak* lebar guna menempa kekuatan. Selaras dengan temuan wawancara, aspek *wirama* diintegrasikan secara ketat pada fase ini; pelatih menuntut siswa menyelaraskan setiap tekanan tenaga dan perpindahan gerak agar presisi dengan tempo *gendhing*. Koreksi lekat diberikan pada detail postur sekaligus *timing*, memastikan siswa tidak hanya meniru bentuk, tetapi mampu menyatukan kekuatan fisik dengan ketepatan irama secara harmonis. Anjamar Syahfa Laqsita menegaskan bahwa “*pendekatan ini adalah bentuk koreksi kinestetik untuk meningkatkan kepekaan rasa gerak serta mempercepat internalisasi teknik pada penari pemula*” (Anjamar Syahfa Laqsita, 8 November 2025). Oleh karena itu, ketahanan fisik dan presisi estetis yang terbangun pada fase ini menjadi bukti utama efektivitas metode injeksi.



Gambar 4. Penguasaan Teknik *Tanjak*
Dokumentasi: Divva Marchanda, 6 September 2025)

Gambar 4 menunjukkan penguasaan teknik *tanjak*. Dalam penerapannya, pelatih melatih gerak dasar *seui pakem* dilakukan dengan alikasi waktu sama dengan sebelumnya yaitu 50 menit. Ragam gerak pakem seperti *tepisan*, *obah*, *tanjak mendak*, dan pola tenaga khas Jawa Timur yang cenderung kuat, tegas, dan terarah. Gaya Jawa Timur memiliki karakter energi yang eksplosif dan membutuhkan ketepatan kontrol tubuh. Dalam implementasinya, ragam gerak baku tradisi Jawa Timuran didekonstruksi dan dilatih melalui metode *drilling* repetitif guna mencapai karakter *sigrak* (dinamis) yang otentik. Fokus pelatihan diarahkan pada detail *ukel* dan *seblak sampur*, di mana pergelangan tangan ditempa dengan penekanan pada ketegasan *ceklekan* (patahan sendi) serta sabetan selendang yang tajam, sehingga menghasilkan kualitas gerak tangan yang *trennginas* (tangkas) dan bertenaga. Bersamaan dengan itu, teknik kepala berupa *gedheg* dan *toolehan* dilatih dalam tempo cepat dengan aksen patah-patah yang tegas, yang menuntut integrasi koordinasi mata

(*polatan*). Sinergi elemen-elemen ini bertujuan menghidupkan ekspresi visual khas Jawa Timuran yang dikenal lugas, terbuka, dan komunikatif kepada siswa sanggar.

Tahap Penguatan Ulang (Reinforcement & Refinement)

Tahap Penguatan Ulang (*Reinforcement & Refinement*) berfungsi mematangkan teknik dan memori motorik jangka panjang melalui *direct feedback* dan *conscious repetition* (Purwaningsari & Arhon, 2022). Sesi berdurasi 50 menit ini terbagi menjadi 30 menit koreksi mikro pada stabilitas postur, arah tenaga, dan ketepatan wirama, diikuti 20 menit repetisi instan pasca-koreksi. Temuan lapangan memvalidasi bahwa integrasi koreksi wirama dan evaluasi teknik ini efektif meningkatkan retensi kualitas gerak serta ketahanan ritmis siswa, mencerminkan sinergi kuat antara teori belajar motorik dan praktik injeksi seni.

Tahap Performatif–Evaluatif (Simulasi Pementasan & Refleksi Diri)

Tahap performatif–evaluatif merupakan fase integratif di mana siswa menunjukkan kemampuan menggabungkan teknik, rasa, dan ekspresi. Tahap ini menegaskan evaluasi formatif dalam metode pembelajaran seni meningkatkan kemampuan refleksi dan konsistensi performa siswa. berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa pelatih menggunakan evaluasi harian dan mingguan untuk melihat konsistensi rasa gerak setelah injeksi. Pelatih menilai keberhasilan injeksi melalui ketepatan bentuk, respons cepat terhadap koreksi, dan stabilitas kualitas gerak antarpertemuan. Refleksi diri mampu mempercepat pematangan estetika tari pada siswa.



Gambar 5. Tahap Refleksi diri dan Evaluasi Pembelajaran
Dokumentasi: Divva Marchanda, 18 Oktober 2025)

Gambar 5 menunjukkan tahap refleksi diri siswa dan evaluasi di akhir pembelajaran. Pada tahap ini, siswa juga memiliki sesi waktu 50 menit terakhir proses metode injeksi dimana siswa diminta mengulangi rangkaian teknik yang telah diajarkan dan melakukan simulasi pementasan. Pelatih mengamati perubahan kualitas gerak, ketepatan ritme, kontrol tenaga, dan ekspresi tubuh.

pengajar juga memberikan *micro-feedback* secara verbal maupun demonstratif. Tahapan refleksi dilakukan melalui dialog singkat, mengajak siswa mengidentifikasi bagian mana yang sudah kuat dan mana yang perlu diperbaiki (Fihartanti et al., 2024). Evaluasi yang diterapkan di Sanggar Tari Swardance berbasis refleksi mendorong siswa lebih mudah menginternalisasi rasa gerak dan memahami estetika tubuh. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa metode injeksi membuat siswa lebih percaya diri dan mampu mempertahankan kualitas gerak dalam performa simulatif.

Kontribusi Metode Injeksi terhadap Kualitas Kepenarian

Diskursus kualitas kepenarian dimaknai sebagai integrasi teknik dan ekspresi berbasis *embodied learning* (Nursilah dkk., 2023; Purwaningsari & Arhon, 2022). Metode injeksi hadir mengatasi kelemahan hafalan visual dengan menyuntikkan 'rasa' ke memori otot, yang krusial agar gerak menjadi komunikatif (Fihartanti et al., 2024). Implementasinya di Sanggar Swardance terbukti mengakselerasi penguasaan *Wiraga* dan *Wirama* melalui koreksi kinestetik langsung (*hands-on*). Kirana Iswara Danti menambahkan bahwa “*pendekatan ini sebagai transfer pengalaman agar gerak tidak kaku, lebih hidup, dan sesuai karakter*” (Kirana Iswara Danti, 16 November). Intervensi fisik ini efektif memangkas durasi pemahaman ketepatan rasa (Nursilah dkk., 2023). Mentransformasi kontrol ritmis dari kognitif menjadi instingtif, menghasilkan stabilitas gerak yang *ajeg*. Kontribusi metode injeksi terhadap kualitas tari terlihat pada percepatan penguasaan teknik melalui bimbingan fisik langsung. Metode ini tidak hanya memperbaiki gerak (*Wiraga*) dan irama (*Wirama*), tetapi juga melatih kepekaan rasa (*Wirasa*), serta secara alami membangun kedisiplinan dan mental yang kuat pada diri siswa.

Percepatan Internalisasi Teknis (*Wiraga* dan *Wirama*) melalui Intervensi Kinestetik

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, metode injeksi berfungsi sebagai pendorong pematangan teknik (*Wiraga*) dan stabilitas irama (*Wirama*) melalui koreksi fisik langsung yang intensif. Dalam aspek *Wiraga*, sentuhan langsung (*hands-on*) terbukti efektif mentransfer memori otot guna membentuk ketegasan struktur gerak khas Jawa Timuran. Efektivitas ini didukung oleh data angket siswa serta riset terbaru Utami dan Prasetyo, yang menyatakan bahwa umpan balik taktil (*manual guidance*) pada fase awal latihan sangat krusial untuk membentuk jalur neuromuskular yang presisi sekaligus mereduksi beban kognitif siswa dalam menerjemahkan instruksi gerak (Fihartanti et al., 2024).

Sementara pada aspek *Wirama*, fase drill teknik berkontribusi signifikan terhadap otomatisasi gerak. Kirana Iswara Danti menyampaikan “*keberhasilan metode ini terlihat ketika kontrol pinggul tidak goyah lagi dan ritmenya sudah pas tanpa perlu diingatkan terus-menerus*” (Kirana Iswara Danti, 16 November 2025). Fenomena ini sejalan dengan teori yang

dikontekstualisasikan oleh Handayani, bahwa repetisi yang disertai koreksi langsung merupakan kunci transformasi kontrol gerak dari proses sadar menjadi respons tubuh yang alamiah dan ritmis (Fihartanti et al., 2024).

Penguatan Dimensi Somatik dan Integrasi Rasa (*Wirasa*)

Kontribusi paling substansial dari metode injeksi juga terletak pada dimensi wirasa, yakni penyatuan antara kesadaran tubuh (*body awareness*) dengan kedalaman ekspresi. Menurut Rustopo, metode injeksi yang digagas oleh Gendon Humardani pada hakikatnya bukan sekadar pelatihan fisik atau drill teknis semata, melainkan sebuah pendekatan pedagogis holistik yang menyatukan penguasaan gerak (*Wiraga*) dengan kedalaman ekspresi (*Wirasa*). Dalam pandangan ini, disiplin latihan fisik yang ketat berfungsi sebagai media untuk 'menyuntikkan' pengalaman estetik dan kesadaran rasa secara langsung ke dalam tubuh penari, memastikan bahwa gerak yang dihasilkan tidak hanya presisi secara bentuk, tetapi juga memiliki vitalitas atau greget (Rustopo, 2024). Dengan demikian, proses injeksi menempatkan kematangan teknik sebagai prasyarat mutlak bagi lahirnya kebebasan ekspresi, di mana tubuh yang telah terinjeksi mampu menginternalisasi dan memancarkan karakter tari tanpa terhambat oleh kendala fisik. Data hasil observasi dan wawancara menunjukkan siswa sejalan bahwa pendekatan ini memudahkan pemahaman makna dan meningkatkan kesadaran tubuh (postur, tenaga, keseimbangan). Pengetahuan tentang "rasa" tidak diproses di otak saja, melainkan "diwujudkan" melalui pengalaman tubuh yang konkret. Transformasi gerak siswa dari kaku menjadi "bernyawa" atau memiliki greget adalah bukti bahwa tubuh telah menjadi subjek penghayat, bukan sekadar objek yang digerakkan (Wahyudi & Sari, 2021).

Pembentukan Karakter Disiplin dan Mentalitas Penari

Aspek performatif, intensitas tinggi dalam metode injeksi berkontribusi fundamental terhadap pembentukan karakter (*soft skills*) melalui penerapan filosofi 'mental gladiator'. Kondisi pelatihan yang menuntut siswa menghadapi tantangan fisik repetitif terbukti menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, dan ketahanan mental, sebagaimana divalidasi oleh hasil angket siswa. Fenomena ini selaras dengan riset terbaru Wijaya dan Santoso, yang menegaskan bahwa pelatihan seni yang ketat (*rigorous arts training*) berfungsi efektif sebagai wahana pembentukan kegigihan (*grit*) dan resiliensi psikologis. Dalam konteks ini, disiplin tubuh, seperti ketahanan menahan posisi kuda-kuda, bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan mekanisme pembiasaan yang melahirkan disposisi mental tangguh (Fihartanti et al., 2024). Dengan demikian, metode injeksi tidak hanya mencetak penari yang terampil secara teknis, tetapi juga individu yang memiliki etos kerja profesional dan tanggung jawab somatik yang berkelanjutan.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran menggunakan metode injeksi seni di Sanggar Tari Swardance merupakan pendekatan pedagogis sistematis yang efektif dalam meningkatkan kualitas teknik menari siswa. Berbeda dengan metode imitasi konvensional, pendekatan ini mengintegrasikan kognisi, pengalaman somatik, dan emosi melalui lima tahapan terstruktur: (1) *body awareness* sebagai fondasi kesiapan kinestetik; (2) *fundamental technique training* berbasis *drill* untuk penguatan fisik; (3) *technical mastery* yang menerapkan koreksi kinestetik langsung (*tactile correction*) untuk mentransfer kualitas tenaga khas Jawa Timur; (4) *reinforcement* melalui *looped feedback* untuk stabilitas teknik; dan (5) tahap performatif-evaluatif yang mensintesis teknik dan ekspresi melalui refleksi diri. Secara holistik, metode injeksi mentransformasi rutinitas latihan menjadi pengalaman estetis yang berdampak signifikan pada peningkatan aspek wiraga (kualitas gerak), wirama (ketepatan irama), dan wirasa (penghayatan), sekaligus memperkuat internalisasi karakter budaya pada siswa sanggar.

Saran

Berdasarkan temuan mengenai efektivitas metode injeksi seni, disarankan bagi pihak Sanggar Tari Swardance untuk tetap mempertahankan konsistensi pendekatan korektif langsung (*hands-on correction*) sebagai kekuatan utama dalam proses pembelajaran. Seiring dengan peningkatan jumlah peserta didik, strategi pelatihan dapat dioptimalkan melalui integrasi media visual atau rekaman video sebagai instrumen evaluasi mandiri, guna mengakselerasi proses internalisasi gerak siswa di luar jam latihan rutin. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi kajian akademis di masa depan untuk mengeksplorasi dimensi lain di luar aspek teknis, seperti analisis dampak psikologis metode injeksi terhadap kepercayaan diri siswa serta adaptabilitas metode ini dalam pembelajaran tari kreasi baru yang lebih modern. Selain itu, kajian mengenai peran dan keterlibatan orang tua dalam mendukung proses penyadaran tubuh (*body awareness*) di lingkungan rumah juga direkomendasikan sebagai topik relevan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai ekosistem pendidikan tari nonformal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fihartanti, S. I., Nursyam, R., & Soewardjo, B. K. (2024). Optimalisasi Proses Pembelajaran Tari Melalui Pendisiplinan Tubuh Penari Di Swargaloka School Of Dance. *Jurnal Pendidikan Tari*, 5(1), 15-26. <https://doi.org/10.21009/JPT.512>
- Humardani, G. (1983). *Injeksi Seni dan Pembentukan Nilai Estetik dalam Pembelajaran Tari Tradisi*. Surakarta: ISI Press.

- Nursilah, M. A., Bagus, I., & Sudiasa, K. (2023). Teknik Dan Ekspresi Sebagai Upaya Penguasaan Kualitas Gerak Tari Topeng Tunggal Betawi Menurut Perspektif Margaret N. H'Doubler. *Jurnal Pendidikan Tari*, 4(1), 59-69. <https://www.researchgate.net/profile/Nursilah.pdf>
- Pratiwi, A. Y. N., Lestari, A. T., & Dewi, R. S. (2025). Implementasi Pembelajaran Seni Tari pada Anak Tunarungu Menggunakan Model Project Based Learning di Sekolah Luar Biasa Tamansari Kota Tasikmalaya. *Imajinasi: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Seni, dan Teknologi*, 2(1), 48-57. <https://doi.org/10.62383/imajinasi.v2i1.561>
- Purwaningsari, D., & Arhon Dhony, N. N. (2022). Aspek Penari Dalam Koreografi Kelompok Tari Kipas Chandani Di Sanggar Sastra Mataya. *GETER : Jurnal Seni Drama, Tari Dan Musik*, 5(1), 18–35. <https://doi.org/10.26740/geter.v5n1.p18-35>
- Rustopo. (2024). *Gendhon Humardani Sang Gladiator: Arsitek Kehidupan Seni Tradisi Modern*. Jakarta: Penerbit BRIN. <https://doi.org/10.55981/brin.1236>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahla, A., & Muthi, I. (2025). Peran Pendidikan Seni Tari Tradisional dalam Menumbuhkan Kreativitas dan Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Perspektif: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Bahasa*, 3(3), 52-65. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v3i3.2634>
- Wahyudi, W., & Sari, A. T. R. (2021). Strategi Eksplorasi Gerak Tari Anak Sekolah Dasar Berbasis Permainan Tradisional. (2021). *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 4, 327-332. <https://doi.org/10.29407/wkxh3j43>