

Proses Adaptasi Siswa Dalam Belajar Tari di Sanggar Srikandi Kembar Kabupaten Demak

Agustina Putri Nurhayati¹, Lesa Paranti²

¹Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari, Dan Musik, Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia,

²Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari, Dan Musik, Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia

aputriya@students.unnes.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana proses adaptasi siswa dalam belajar tari di Sanggar Srikandi kembar Kabupaten Demak dan mengidentifikasi apa saja faktor-faktor yang mendukung dan menghambat selama proses adaptasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian meliputi pelatih dan siswa di Sanggar Srikandi Kembar Kabupaten Demak. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi siswa berlangsung melalui penyesuaian terhadap lingkungan sanggar, materi pembelajaran, metode mengajar pelatih, serta interaksi dengan sesama siswa. Setiap siswa memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda; sebagian mampu mengikuti pembelajaran dengan cepat, sedangkan sebagian lainnya memerlukan waktu lebih lama untuk memahami gerakan, membangun kepercayaan diri, dan menyesuaikan diri dengan aturan latihan. Faktor pendukung adaptasi meliputi motivasi dan minat siswa, peran pelatih, lingkungan latihan yang mendukung, dukungan teman sebaya, dukungan orang tua. Sementara itu, faktor penghambat meliputi rasa malu dan kurang percaya diri, kesulitan menguasai gerak tari, perbedaan kemampuan dengan anggota lama, kurangnya pengalaman menari, ketinggalan materi pembelajaran. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi menjadi salah satu aspek penting dalam keberhasilan pembelajaran tari di sanggar karena memengaruhi keterlibatan dan perkembangan kemampuan siswa selama mengikuti latihan.

Kata kunci: proses adaptasi, pembelajaran tari, siswa sanggar tari, Sanggar Srikandi Kembar

Abstract: *This study aims to describe the process of students' adaptation in learning dance at Srikandi Kembar Dance Studio, Demak Regency, and to identify the factors that support and hinder the adaptation process. This study employed a qualitative approach using a descriptive method. The research subjects consisted of the dance instructor and students at Srikandi Kembar Dance Studio, Demak Regency. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and were analyzed using the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that the students' adaptation process takes place through adjustment to the studio environment, learning materials, the instructor's teaching methods, and interactions with fellow students. Each student demonstrates a different level of adaptability; some are able to participate in the learning process quickly, while others require more time to understand dance movements, build self-confidence, and adjust to the training rules. Supporting factors include students' motivation and interest, the role of the instructor, a supportive learning environment, peer support, and parental support. Meanwhile, the inhibiting factors include shyness and lack of self-confidence, difficulties in mastering dance movements, differences in ability compared to senior members, lack of prior dance experience, and falling behind in learning materials. The findings suggest that the adaptation process is a crucial aspect of successful dance learning in the dance studio, as it influences students' participation and the development of their skills throughout the training process.*

Keywords: *adaptation process, dance learning, students, dance studio, Sanggar Srikandi Kembar.*

Pendahuluan

Sanggar adalah sebuah lembaga pendidikan nonformal yang memiliki peran sangat penting yaitu mengasah bakat dan minat seseorang dalam bidang seni. Selain meningkatkan kemampuan, kegiatan Sanggar juga dapat memperkaya pengetahuan, mendukung perkembangan emosional, sosial, kerja sama, rasa percaya diri, dan kreativitas (Safitri et al.,

2025). Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional melalui pendidikan nonformal sebagai pengganti, penambah, dan pelengkap pendidikan formal (Syaadah et al., 2022). Dan dari sinilah mereka mendapatkan tambahan pengetahuan seni yang tidak bisa mereka dapatkan di pendidikan formal.

Sanggar Srikandi Kembar adalah Sanggar yang berada di Desa Mijen, Kecamatan Mijen, Kabupaten Demak. Sanggar tersebut didirikan oleh Ibu Kiki Zulitasari S.Pd. pada tahun 2012. Sanggar tersebut menjadi tempat pembinaan untuk anak-anak ataupun para remaja yang ingin mengekspresikan atau memiliki minat dalam bidang kesenian menari, khususnya untuk mempelajari tari-tarian tradisional maupun tari kreasi. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa dibagi menjadi dua kelas yaitu kelas adik dan kelas kakak. Kelas adik dibagi berdasarkan jenjang pendidikan yaitu dari kelas 1 hingga kelas 6 SD. Sedangkan kelas kakak dibagi dari kelas 7 hingga kelas 12 SMA. Pembagian kelas dilakukan berdasarkan tingkat jenjang pendidikan agar materi serta proses pembelajaran sesuai dengan perkembangan peserta didik. Fenomena yang terjadi di Sanggar Srikandi Kembar, bahwa Sanggar Srikandi Kembar menerapkan sistem pendaftaran dengan terbuka dan tidak terbatas, sehingga bagi siswa yang ingin mendaftar tidak harus menunggu pendaftaran pada periode tertentu. Dengan kondisi tersebut, siswa bisa langsung mengikuti proses latihan dan menyesuaikan diri dengan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Berdasarkan observasi pada bulan Juni 2026 terdapat penambahan 5 siswa baru yang bergabung di Sanggar. Kelima siswa tersebut baru bergabung di saat pertengahan materi pembelajaran. Pada observasi tersebut ditemukan bahwa ada 3 siswa baru yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi pada proses pembelajaran tari. Kesulitan tersebut jelas terlihat saat siswa tampak kebingungan dalam mengikuti gerakan, kesulitan menyesuaikan tempo dan pola latihan karena siswa yang baru bergabung tidak mengikuti dari awal materi atau pembelajaran dasar terlebih dahulu, melainkan langsung mengikuti latihan dengan siswa yang telah lebih lama berlatih. Kondisi ini mengharuskan siswa baru tersebut mempelajari rangkaian gerak tari yang sedang diajarkan tanpa melalui tahapan-tahapan pembelajaran tari dari awal. Akibatnya siswa baru membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi serta memahami materi yang sedang diajarkan.

Di sisi lain ada dua siswa yang baru bergabung mampu beradaptasi dengan cepat selama pembelajaran. Di pertemuan ke 2 dan seterusnya mereka terlihat lebih santai selama proses pembelajaran berlangsung, tidak menunjukkan rasa takut, rasa canggung, lebih cepat menirukan gerakan, dan tempo dalam tarian yang dicontohkan oleh pelatih. Hal ini menunjukkan bahwa setiap karakteristik, motivasi, serta kemampuan belajar setiap anak itu berbeda dan dapat mempengaruhi proses adaptasi siswa di Lingkungan Sanggar.

Menurut Gerungan (1991: 55) dalam Nadhira et al., (2025) Adaptasi merupakan proses

penyesuaian diri yang melibatkan aspek mental dan perilaku dimana individu berusaha menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungan baru untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Dalam konteks pembelajaran tari, adaptasi diperlukan agar siswa mampu memahami metode pembelajaran, membangun hubungan sosial yang baik dengan pelatih dan teman sebaya, serta mengikuti kegiatan latihan secara optimal.

Dalam proses belajar tari, kemampuan adaptasi berperan penting untuk menunjang keberhasilan siswa selama mengikuti pembelajaran. Belajar tari tidak hanya menghafal rangkaian gerak, tetapi juga mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri terhadap materi yang diajarkan metode pembelajaran yang diterapkan pelatih, aturan yang berlaku di sanggar, tempo latihan, iringan musik, serta interaksi dengan teman pada saat latihan. Setiap siswa memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda-beda. Hal ini sejalan dengan Aresty, (2023) bahwa perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pengalaman belajar, motivasi, kepercayaan diri, lingkungan keluarga, serta dukungan sosial yang diterima. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Novalia, 2025) juga menjelaskan bahwa siswa yang baru bergabung dalam sanggar tari umumnya menghadapi berbagai tantangan, seperti rasa canggung, kesulitan menghafal gerakan, kurang percaya diri saat tampil di depan orang lain maupun kesulitan menyesuaikan diri dengan pola latihan yang diterapkan dan sebaliknya, siswa yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung lebih aktif mengikuti latihan, mudah

Penelitian mengenai pembelajaran seni sudah banyak dilakukan. Sebagian besar penelitian membahas tentang strategi pembelajaran, metode pembelajaran, kreativitas, motivasi belajar, penggunaan media pembelajaran, serta hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tari. Pada penelitian Sukerni, (2022) dengan judul Strategi Pembelajaran Tari Bali Pada Anak usia Dini Di Sanggar Taman Giri Agung Denpasar membahas tentang strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik di Sanggar dengan membebaskan dan tidak memaksakan peserta didik mengikuti instruksi dari pelatih. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yulisetyowati, (2023) dengan judul Model Pembelajaran Kooperatif Sebagai pendorong Kreativitas Anak Di Sanggar Tari Nitaswadiri Sidoarjo menjelaskan tentang model pembelajaran kooperatif yang dapat meningkatkan kerja sama, tanggung jawab, ketrampilan menari serta berkolaborasi dengan teman lainnya di Sanggar. Berdasarkan pada penelitian-penelitian tersebut diketahui bahwa lebih banyak yang membahas tentang strategi, model pembelajaran dan metode pembelajaran tari. Penelitian tersebut belum mengkaji secara mendalam bagaimana proses adaptasi siswa ketika memasuki lingkungan belajar tari di sanggar, dari penyesuaian terhadap pelatih, teman sebaya, tata tertib sanggar, metode pembelajaran, hingga tuntutan penguasaan gerak tari. Oleh karena itu masih ada kesenjangan (*research gap*) pada penelitian yang mengkaji tentang proses adaptasi siswa

pada saat mengikuti pembelajaran tari.

Pada penelitian ini terdapat dua fokus utama yang menjadi inti permasalahan dan memerlukan kajian mendalam dalam penelitian. Pertama, mengenai bagaimana proses adaptasi siswa dalam belajar tari berlangsung. Proses adaptasi yang dihadapi oleh siswa di sanggar ini mencakup tiga dimensi utama, yaitu adaptasi fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Bisri (2001) dalam tari, fisik/tubuh sebagai media untuk mengungkapkan ekspresi atau mengkomunikasikan perasaannya dengan bahasa gerak, sehingga siswa perlu mengenali kemampuan fisiknya, kemudian melatih tubuhnya dan menyesuaikan dengan gerak tari secara optimal. Secara psikologis siswa dituntut untuk membangun rasa percaya diri, rasa tanggung jawab, dan menumbuhkan kepekaan rasa agar penjiwaan tari dapat tersampaikan. Temuan ini sejalan dengan Choirudin, (2019) bahwa penyesuaian psikologis yang baik bukan berarti bebas dari rasa cemas dan gugup, melainkan mampu menghadapi kondisi tersebut dengan positif, tenang, dan stabil. Sementara itu adaptasi sosial berkaitan dengan kemampuan siswa menyesuaikan antara dirinya dengan lingkungan Sanggar baik dengan pelatih, teman sebaya, serta tata tertib yang di terapkan di Sanggar Soekanto et al., (2013)

Kedua, mengenai faktor-faktor yang mendukung dan menghambat proses adaptasi. Pada penelitian Fadillah et al.,(2024); Muslimin, (2018) menjelaskan faktor tersebut berasal dari internal maupun eksternal seperti motivasi, dan kemampuan individu maupun faktor dari luar seperti dukungan orang tua, lingkungan sanggar, metode pembelajaran, fasilitas, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap proses belajar tari.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Creswell, (2009) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian pendidikan di mana peneliti bergantung pada pandangan partisipan atau informan dengan peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum, pengumpulan data sebagian besar terdiri dari kata-kata atau teks dari peserta, menggambarkan dan menganalisis teks tersebut menjadi tema-tema, dan melakukan permintaan secara subyektif dan secara bias (memancing pertanyaan lainnya. Adapun metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, serta mendalam mengenai proses adaptasi siswa dalam belajar tari di Sanggar Srikandi Kembar Kabupaten Demak.

Penelitian ini dilakukan di Sanggar Srikandi Kembar Kabupaten Demak. Sanggar Srikandi Kembar dipilih peneliti karena sanggar ini merupakan salah satu lembaga pendidikan non formal di Demak yang mengasah kemampuan seseorang melalui pembelajaran di bidang seni tari bagi peserta didik dengan kemampuan dan pengalaman belajar yang berbeda. Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai bulan Juli menggunakan tiga teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Pada tahap awal yaitu observasi dilakukan saat pembelajaran rutin di tempat pelatihan tepatnya di Perpustakaan Desa Mijen, Kecamatan Mijen Kabupaten Demak. Pada peretemuan awal difokuskan pada pengenalan lokasi, kondisi lingkungan Sanggar, serta pelaksanaan proses pembelajaran. Pada observasi awal juga peneliti melakukan wawancara pada pelatih mengenai profil sanggar, sistem pembelajaran serta proses penerimaan peserta didik. Pada pertemuan kedua dilakukan pengamatan bagaimana proses pembelajaran tari di Sanggar mulai dari kegiatan pemanasan, penyampaian materi, latihan gerak, hingga pendinginan. Peneliti juga mewawancarai peserta didik mengenai pengalaman mereka selama proses pembelajaran di sanggar kepada siswa lama dan siswa baru. Selanjutnya pertemuan ketiga, peneliti mengamati bagaimana proses adaptasi siswa yang meliputi adaptasi fisik, psikologis, dan sosial selama mengikuti pembelajaran. Di pertemuan ketiga peneliti melakukan wawancara kepada pelatih mengenai perkembangan serta faktor-faktor yang mendukung serta menghambat proses adaptasi. Pada pertemuan terakhir dilakukan untuk mengonfirmasi dan memperkuat temuan penelitian dengan kembali mengamati perkembangan serta perubahan siswa selama pembelajaran serta melakukan wawancara juga dengan orang tua siswa mengenai dukungan yang diberikan.

Wawancara dilakukan dengan semi terstruktur oleh Ibu Kiki Zulitasari sebagai pemilik Sanggar yang juga sekaligus sebagai pelatih, 4 siswa lama yaitu Syafira Faninda, Dinda Kayla, Zahra Sashkira, dan Ayuna Shakila, 3 siswa baru yaitu Sekar Kinasih, Usma Zahrani, Adnia Husein dan juga 2 orang tua siswa yaitu Ibu Arum dan Ibu Fetty. Bertujuan agar peneliti mendapatkan informasi yang faktual mengenai pengalaman, kendala, serta strategi yang dilakukan peserta didik untuk menyesuaikan selama pembelajaran berlangsung. Berikutnya selama proses penelitian, dokumentasi dilakukan pada setiap pertemuan untuk merekam tahapan pembelajaran, memperoleh data profil Sanggar, interaksi antara pelatih dan peserta didik dan proses adaptasi siswa.

Pada penelitian ini data dianalisis dengan menggunakan model analisis interaksi Miles et al, (2014) melalui kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kondensasi data yaitu proses memilih, menyederhanakan, mengelompokkan, dan memfokuskan data agar lebih mudah dianalisis serta menghasilkan kesimpulan yang valid. Selanjutnya, data yang telah dikondensasi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang disusun secara sistematis agar memudahkan peneliti memahami pola, hubungan antartemuan, serta menggambarkan fenomena yang diteliti secara utuh. Kemudian yang terakhir penarikan dan verifikasi kesimpulan adalah proses menafsirkan makna data, kemudian menguji kembali temuan tersebut agar kesimpulan yang diperoleh benar, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari yang diperoleh dari informan yaitu pelatih, siswa, dan orang tua sehingga data yang diperoleh peneliti bisa saling

melengkapi dan menguatkan (Nurfajriani et al., 2024). Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil pengumpulan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap sumber yang sama (Nurfajriani et al., 2024). Ketiga teknik tersebut kemudian dicocokkan dan diuji tingkat kredibilitasnya sehingga hasil penelitian valid dan dapat dipertanggung jawabkan.

Hasil dan Pembahasan

Profil Sanggar Tari Srikandi Kembar

Sanggar Srikandi Kembar adalah Sanggar seni tari yang berlokasi di Desa Mijen, Kecamatan Mijen, Kabupaten Demak. Sanggar Srikandi kembar di dirikan oleh Ibu Kiki Zulitasari S.Pd pada tahun 2012. Selain sebagai pendiri Sanggar, Ibu Kiki juga sebagai satu-satunya pelatih di Sanggarnya. Sanggar tersebut hadir sebagai wadah pendidikan nonformal yang bertujuan untuk memberikan ruang untuk anak-anak dan remaja untuk mengenal, mempelajari, dan juga mengembangkan kemampuan mereka dalam bidang seni tari. Selain berfokus pada pengembangan siswa dalam seni tari, Sanggar ini juga berkomitmen untuk melestarikan beragam tari tradisional di Indonesia sehingga nilai-nilai dan eksistensi budaya yang terkandung di dalamnya dapat dipertahankan oleh generasi muda.

Kegiatan pembelajaran di Sanggar Srikandi Kembar rutin dilaksanakan setiap hari jumat jam 13.00 WIB di Perpustakaan Desa Mijen. Pemanfaatan Perpustakaan sebagai tempat belajar memberikan suasana yang berbeda jika dibandingkan dengan Sanggar tari pada umumnya. Selain sebagai tempat belajar tari, Perpustakaan juga menjadi ruang untuk siswa belajar berinteraksi sosial dengan teman satu sama lain. Berdasarkan pengamatan, ruang latihan yang cukup luas, bersih, dan tenang membuat para siswa belajar dengan nyaman selama mengikuti proses pembelajaran.

Hasil wawancara dengan pelatih sanggar, peserta didik di Sanggar dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok adik dan kelompok kakak (Wawancara dengan Ibu Kiki Zulitasari, 19 Juni 2026). Berikut data siswa Sanggar Srikandi Kembar berdasarkan kelompok, usia, jenis kelamin, dan masa belajar di Sanggar Srikandi Kembar.

Tabel 1. Data Kelas Adik Di Sanggar Srikandi Kembar

No	Kelas adik			
	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Masa Belajar Di Sanggar
1	Syifa Ziadatul Zam-Zam	Perempuan	6 Tahun	2 Bulan
2	Tsabita Hanin Mayyaza	Perempuan	6 Tahun	3 Bulan
3	Aira Nabila Rohman	Perempuan	6 Tahun	2 Bulan
4	Aufa Fatimatuzzahra	Perempuan	6 Tahun	3 Bulan
5	Sekar Kinasih	Perempuan	6 Tahun	2 Bulan
6	Ayuna Shakila Arsyila Zea	Perempuan	6 Tahun	4 Bulan
7	Adellya Naisha Saqueena	Perempuan	6 Tahun	4 Bulan

8	Putri Indah Iestari	Perempuan	6 Tahun	3 Bulan
9	Raisya Kayla	perempuan	6 Tahun	3 Bulan
10	Zahwa Alfathunnisa	Perempuan	7 Tahun	1 Tahun
11	Usma Zahrani	Perempuan	7 tahun	2 Bulan
12	Adnia Husein	Perempuan	7 tahun	2 Bulan
13	Sekar Zahra Imantria	Perempuan	7 tahun	1 Tahun
14	Mishaell Kalila	Perempuan	8 tahun	7 Bulan
15	Mikayla Faranisa	Perempuan	8 tahun	6 Bulan
16	Novita Zahra	Perempuan	8 tahun	6 Bulan
17	Alzena Mikhayla	Perempuan	8 tahun	8 Bulan
18	Nasyitha Naura	Perempuan	8 tahun	7 Bulan
19	Nilam Sukma Wening	Perempuan	9 Tahun	1 Tahun
20	Asa Lubna	Perempuan	9 Tahun	5 Bulan
21	Lovely Audya	Perempuan	9 Tahun	2 Tahun
22	Anjani Raisa	Perempuan	9 Tahun	2 Bulan
23	Siti Nur Azizah	Perempuan	9 Tahun	8 Bulan
24	Ultriana Febriati	Perempuan	9 Tahun	1 Tahun
25	Adiba Shakila Atmarini	Perempuan	9 Tahun	7 Bulan
26	Naufalyn Azalea Bilfana	Perempuan	9 Tahun	1 Tahun
27	Rania Putri Azzahra	Perempuan	10 Tahun	1 Tahun
28	Zahra Saskhira	Perempuan	10 Tahun	2 Tahun
29	Naura Rizka Maulida	Perempuan	10 Tahun	1 Tahun
30	Ayuna Shakila	Perempuan	10 tahun	1 Tahun
31	Aqeela Ananda Rizki	Perempuan	10 Tahun	2 Tahun
32	Adellia Jannatun	Perempuan	11 Tahun	2 Tahun
33	Adinda Zahra	Perempuan	11 Tahun	2 tahun

Tabel 2. Data Kelas Kakak Di Sanggar Srikandi Kembar

No	Kelas Kakak			
	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Masa Belajar Di Sanggar
1	Amelia Dwi Safitri	Perempuan	10 tahun	1 Tahun
2	Naila Rahmatal	Perempuan	11 Tahun	2 Tahun
3	Nadia Khusna	Perempuan	11 Tahun	2 Tahun
4	Lakeisha Faranisa Azni	Perempuan	11 Tahun	3 Tahun
5	Reyhan Aditya Pradika	Laki - laki	12 Tahun	3 Tahun
6	Alika Naila	Perempuan	12 Tahun	1 Tahun
7	Anni Wijayanti	Perempuan	12 Tahun	3 tahun
8	Aqila Najwa	Perempuan	12 tahun	5 tahun
9	Syaina Ammira	Perempuan	12 Tahun	3 Tahun
10	Risma Cantika Anggrayni	Perempuan	13 Tahun	6 Tahun
11	Haviza Selly	Perempuan	13 Tahun	1 Tahun
12	Annisa Salsabila	Perempuan	13 Tahun	4 Tahun
13	Asy Syifa Rahma	Perempuan	13 Tahun	3 Tahun
14	Safa Sakina Meka	Perempuan	13 tahun	2 Tahun
15	Nikesha Hasna	Perempuan	14 tahun	6 tahun
16	Syafira faninda	Perempuan	14 tahun	6 tahun
17	Alfiyani Mazidatul	Perempuan	14 tahun	6 Tahun
18	Alinda Sofia Muna	Perempuan	14 tahun	5 tahun
19	Aura Sufi	Perempuan	15 tahun	1 Tahun
20	Dinda Kayla Hakim	Perempuan	15 tahun	6 Tahun
21	Safa ayu Yuliana	Perempuan	16 tahun	6 tahun
22	Siti Nur Aisyah	Perempuan	16 tahun	6 tahun
23	Nabilah Pratiwi	Perempuan	16 tahun	5 Tahun

Berdasarkan pada data yang tercantum pada tabel siswa 1 dan 2 menunjukkan bahwa Sanggar Srikandi Kembar memiliki 56 siswa yang terdiri dari 33 siswa dari kelompok kelas adik dan 23 siswa dari kelompok kelas kakak. Dari 56 siswa, didominasi oleh 55 siswa perempuan dan 1 laki laki yang masuk pada kelompok kelas kakak. Pada kelompok kelas adik, siswa berusia dari 6-11 tahun dengan masa belajar 2 bulan hingga 2 tahun. Sedangkan pada kelompok kelas kakak, siswa berusia 10-16 tahun dengan masa belajar 1 hingga 6 tahun.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa pembagian kelompok siswa tidak sepenuhnya di tentukan oleh faktor usia. Kondisi tersebut terlihat dari data siswa yang berusia 10 tahun dan 11 tahun berada pada kelompok kelas adik maupun kelompok kelas kakak. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan pelatih sanggar, bahwa pembagian kelompok siswa tidak hanya berdasarkan pada usia dan jenjang pendidikan, tetapi juga berdasarkan dengan kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sanggar serta kecepatan dalam menyesuaikan diri terhadap materi tari yang diajarkan. Dengan demikian, pengelompokan dapat dilakukan secara fleksibel sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. (Wawancara dengan Ibu Kiki Zulitasari, 19 Juni 2026).

Variasi dari usia dan masa belajar tersebut dapat menggambarkan bahwa setiap siswa di Sanggar Srikandi Kembar memiliki pengalaman yang berbeda dalam mengikuti proses pembelajaran tari. Siswa yang baru bergabung di Sanggar cenderung memerlukan waktu untuk bisa menyesuaikan diri di lingkungan Sanggar serta materi yang dipelajari. Sementara itu siswa yang sudah lama bergabung cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak sehingga siswa sudah terbiasa dengan lingkungan di Sanggar, tahapan pembelajaran, serta berbagai kegiatan tari yang ada di Sanggar. Namun, usia dan lama belajar siswa tidak selalu menjadi tolok ukur untuk melihat kemampuan adaptasi siswa di Lingkungan Sanggar, karena setiap siswa memiliki tingkat kemampuan, motivasi, pengalaman, serta cara yang berbeda dalam menyesuaikan diri di lingkungan belajarnya. Dengan demikian, tingkat kemampuan adaptasi dapat diketahui melalui hasil observasi dan wawancara selama proses pembelajaran di Sanggar. Aspek yang diamati meliputi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan gerakan tari, menghadapi rasa malu atau kurang percaya diri, mematuhi tata tertib atau aturan di Sanggar, serta interaksi antara siswa dengan pelatih maupun dengan teman di Sanggar.

Pada proses pembelajaran, sanggar belum menerapkan kegiatan evaluasi dalam bentuk ujian praktik secara formal pada akhir pembelajaran. Evaluasi pembelajaran tari di Sanggar umumnya dilakukan melalui penilaian praktik gerak, pengamatan sikap, kenaikan tingkat kelas, serta pementasan sebagai bentuk pengukuran kemampuan siswa (Asmiah, 2020). Sebagai gantinya, siswa diberi kesempatan untuk tampil pada acara kesenian tahunan pada tingkat Kecamatan sampai tingkat Kabupaten di Demak. Penampilan tersebut sebagai bentuk evaluasi

otentik karena siswa telah menunjukkan hasil belajar dan kemampuan yang telah di peroleh selama proses pembelajaran.

Proses Pembelajaran Tari Di Sanggar Srikandi Kembar

Pembelajaran tari di Sanggar Srikandi Kembar berlangsung secara sistematis semi terstruktur. Proses pembelajaran di sanggar Srikandi kembar dibagi menjadi tiga tahapan yaitu Pembukaan, inti, dan, penutup. Pada tahap pembukaan, kegiatan diawali dengan berdoa bersama sesuai dengan kepercayaan masing-masing sebagai bentuk pembiasaan karakter religius. Kemudian dilanjutkan pemanasan sebagai persiapan fisik sebelum melakukan aktivitas tari.

Pada tahap inti, pelatih meminta siswa untuk memperagakan kembali bagaimana gerak dasar pada tari. Hal ini bertujuan agar dapat memperkuat ingatan siswa lama terhadap teknik gerak dasar pada tari sekaligus juga memperkenalkan gerak dasar tari pada siswa yang baru bergabung sebelum memasuki materi inti. Kemudian pelatih meminta siswa memperagakan kembali gerak yang sudah di ajarkan pada minggu lalu untuk melihat apakah siswanya masih ingat urutan gerak tarian dan teknik yang sudah dipelajari. Jika siswanya masih ada kesulitan, maka pelatih akan mengulangi materi minggu lalu sebelum menambah gerakan baru.

Pada tahap penutupan, seluruh siswa diminta untuk mempresentasikan hasil belajar dengan kelompok masing-masing yang beranggotakan 5-6 orang dalam satu kelompok sebagai bentuk evaluasi hasil belajar. Setelah berkelompok sudah maju, mereka melakukan pendinginan lalu setelah pendinginan dilanjutkan dengan berdoa untuk menutup pembelajaran.

Dalam menyampaikan materi pembelajaran, pelatih menggunakan beberapa metode yaitu demonstrasi, imitasi, tutor teman sebaya, dan juga metode drill. Metode demonstrasi dalam tari merupakan metode pembelajaran yang digunakan guru untuk memperagakan gerak tari secara langsung dan disertai dengan penjelasan secara lisan sehingga siswa dapat mengamati dengan jelas, memahami, dan menirukan gerak dengan benar (Murniyati & Ratri, 2023). Kemudian metode Imitasi yaitu siswa menirukan gerakan yang dicontohkan oleh pelatih secara bertahap hingga mampu menguasai gerakan dengan baik (Feryantari, 2023). Tutor teman sebaya yaitu dengan memanfaatkan siswa yang memiliki kemampuan lebih untuk membantu teman sebayanya agar bisa memahami materi yang diajarkan (Indrawati, 2011). Ketika saat ada pementasan, pelatih biasanya menggunakan metode drill untuk menyempurnakan gerak tari yang akan dipentaskan. Menurut Sudjana (2011: 86) dalam Mahaswari et al., (2024) metode drill adalah pembelajaran yang dilakukan berulang secara sungguh-sungguh untuk memantapkan serta menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen .



Gambar 1. Pelatih melakukan demonstrasi gerak kepada siswa

(Sumber: Agustina Putri Nurhayati, 10 Juli 2026)

Pada proses pembelajaran, pelatih memanfaatkan musik yang diputar melalui speaker sebagai pengiring Latihan. Pelatih tidak menggunakan media visual seperti video atau tampilan gambar di layar, tetapi memberikan contoh gerak secara langsung. Dengan demikian, siswa memusatkan perhatiannya pada irama musik yang dimainkan serta gerakan yang dicontohkan oleh pelatih.

Proses Adaptasi Siswa Dalam Pembelajaran Tari

Proses adaptasi merupakan tahapan yang dilakukan individu maupun kelompok dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru, termasuk memahami, mempelajari, dan mengikuti nilai serta budaya yang berlaku dalam lingkungan tersebut (Warmasen, 2021). Menurut Rosanda et al., (2019) seseorang dapat dikatakan memiliki kemampuan adaptasi yang baik apabila mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek, seperti berinteraksi dengan lingkungan belajar, membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, memahami serta menghargai perbedaan karakteristik guru, dan mampu menerima serta memahami materi pembelajaran secara efektif. Dalam proses adaptasi di Sanggar tidak hanya dilihat dari kemampuan siswa saat mengikuti gerakan tari, tetapi juga dilihat dari bagaimana cara mereka mengenal lingkungan belajar, memahami aturan di Sanggar, serta menumbuhkan rasa percaya diri selama proses pembelajaran berlangsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi terjadi secara kompleks karena melibatkan berbagai aspek seperti adaptasi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan.

Adaptasi Fisik

Adaptasi fisik merupakan proses penyesuaian tubuh yang dilakukan secara berulang ulang sampai mampu untuk memenuhi tuntutan gerak dalam suatu kegiatan. Dalam pembelajaran tari adaptasi fisik dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam menguasai teknik gerak, meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, kekuatan, serta daya tahan selama mengikuti proses latihan (Bisri, 2001) . Kemampuan fisik tersebut berkaitan erat dengan perkembangan motorik yaitu proses peningkatan kemampuan fisik seseorang dengan mengendalikan dan mengoordinasikan tubuh melalui berbagai gerakan secara efektif.

Berdasarkan hasil observasi, selama proses pembelajaran berlangsung di Sanggar Srikandi Kembar, pelatih meminta siswa untuk melakukan kegiatan pemanasan sebelum memasuki materi inti. Pemanasan merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang sebelum menjalani aktivitas yang lebih berat untuk meningkatkan konsentrasi, meningkatkan performa fisik, meningkatkan detak jantung secara bertahap, mengurangi resiko cedera, dan meningkatkan sirkulasi darah (Saskhia et al., 2024). Pemanasan dimulai dengan peregangan pada bagian kepala, leher, lengan, pinggang, lutut, hingga pergelangan kaki. Kegiatan pemanasan ini bertujuan untuk mempersiapkan fisik siswa agar tubuh lebih siap melakukan gerak tari yang membutuhkan keseimbangan dan kelenturan.



Gambar 2. Kegiatan Pemanasan sebelum masuk ke materi inti

(Sumber: Agustina Putri Nurhayati: 3 Juli 2026)

Pada saat memasuki materi inti, siswa terus melatih ketrampilannya dengan meniru gerakan dari pelatih, mengulang rangkaian gerak, menyesuaikan dengan tempo musik, serta menjaga keseimbangan saat bergerak. Pendampingan dari pelatih dilakukan dari saat memulai pemanasan sampai memasuki materi inti. Pelatih selalu mengamati gerak siswa satu persatu untuk memastikan bahwa Gerak yang dilakukan oleh siswa sudah benar. Ketika ada siswa yang melakukan gerakan yang kurang tepat, pelatih langsung memperbaiki posisi tangan, tubuh, kaki, serta arah pandang siswa. Hal ini juga dilakukan oleh pelatih pada materi inti ketika siswa merasa lupa pada rangkaian gerak yang diajarkan, pelatih memperagakan kembali gerakan dan teknik dengan benar, kemudian meminta siswa untuk menirukannya lagi hingga gerakan, urutan, serta tekniknya sudah tepat. Aktivitas tersebut membantu para siswa untuk mengembangkan koordinasi, kelenturan, kelincahan, serta daya tahan siswa saat berproses. Hal itu bertujuan agar siswa terbiasa melakukan gerakan dengan teknik yang benar sehingga gerak tersebut terlihat lebih indah.

Berdasarkan pengamatan dari peneliti, hal tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap fisik tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas latihan, tetapi juga peran pelatih yang selalu memberikan bimbingan, mengarahkan, serta memperbaiki setiap gerakan siswa juga berpengaruh terhadap meningkatnya motorik anak saat proses pembelajaran. Siswa juga mendapatkan

kesempatan untuk memperbaiki dengan mengulang gerakan dengan teknik yang benar secara bertahap.

Pada akhir pembelajaran, semua siswa diminta pelatih untuk melakukan pendinginan. Pendinginan adalah rangkaian gerakan ringan yang dilakukan setelah aktivitas fisik untuk melemaskan otot dan membantu tubuh kembali secara bertahap ke kondisi istirahat (Rezki et al., 2022). Pendinginan dilakukan dengan gerakan peregangan pada bagian leher, tangan, lengan, pinggang, dan kaki. Kegiatan tersebut dilakukan untuk melemaskan otot-otot yang telah aktif digunakan selama proses pembelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot-otot, mengurangi resiko cedera, serta membantu tubuh kembali ke kondisi yang lebih rileks setelah melakukan aktivitas tari.

Adaptasi Psikologis

Menurut (Choirudin, 2019) adaptasi psikologis adalah proses penyesuaian mental dan emosional individu dengan tuntutan lingkungan sehingga mampu mengelola perilaku secara positif. Pada situasi seperti ini, seseorang belajar mengatasi rasa cemas, takut, kurangnya percaya diri kemudian ia mengembangkan sikapnya menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi berbagai situasi yang sedang dihadapi. Aspek psikologis pada siswa meliputi Intelegensia yaitu tingkat kecerdasan yang memengaruhi kemampuan untuk memahami materi; lalu sikap, berupa kecenderungan memberikan respons positif selama pembelajaran; Kemudian bakat, yaitu potensi yang mendukung pencapaian prestasi, minat, berupa ketertarikan yang mendorong keterlibatan dalam belajar; serta motivasi, yaitu dorongan dalam diri siswa untuk mencapai tujuan belajar (Aresty, 2023).

Berdasarkan dari hasil pengamatan, adaptasi psikologis bagi siswa baru yaitu Sekar Kinasih dan Usma Zahrani tampak dari perubahan sikap selama mengikuti pembelajaran. Pada saat awal bergabung, siswa yang baru bergabung tampak merasa takut, malu, canggung, dan cenderung memperhatikan teman-temannya terlebih dahulu sebelum berani melakukan gerakan. Siswa tersebut juga masih ragu ketika ia diminta untuk memperagakan ulang gerakan yang di ajarkan di depan anak-anak yang lainnya karena ia merasa takut salah.

Seiring berjalannya waktu, perubahan mulai terlihat dari sikap siswa setelah beberapa kali mengikuti pembelajaran dan bimbingan dari pelatih siswa terlihat mulai berani bertanya kepada pelatih bahkan kepada temannya saat ia merasa melakukan kesalahan. Siswa tersebut juga terlihat lebih percaya diri saat memperagakan gerak tari, serta tidak lagi merasa canggung bahkan berani menempatkan posisi di depan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 2 orang tua siswa baru, bahwa orang tua menyampaikan mereka sering kali mengamati bahwa anaknya mencoba berlatih sendiri di rumah setelah mengikuti 3 kali pembelajaran di Sanggar (Wawancara dengan Ibu Arum dan Ibu Fety, 10 Juli 2026). Hal tersebut bertujuan agar anaknya bisa menyesuaikan dengan teman yang sudah

lama di Sanggar. Kebiasaan tersebut menunjukkan adanya motivasi dan keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri sehingga mereka mampu mengikuti pembelajaran tanpa merasa tertinggal dengan teman-temannya.

Adaptasi Sosial

Menurut Soekanto et al., (2013) adaptasi sosial merupakan merupakan proses terjalinnya hubungan antara suatu kelompok atau lembaga dengan lingkungan fisiknya sebagai upaya untuk menyesuaikan diri sehingga keberadaan dan kelangsungan kelompok atau lembaga tersebut dapat tetap terjaga. Proses adaptasi sosial diwujudkan dengan interaksi sosial yaitu wujud utama dari proses sosial yang terjadi melalui hubungan dan aktivitas timbal balik melalui individu satu dengan individu yang lainnya (Andriani et al., 2015).

Di Sanggar Srikandi Kembar, setiap ada siswa yang baru bergabung tidak langsung mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut diperkenalkan terlebih dahulu kepada siswa lain yang sudah lama bergabung. Pelatih memperkenalkan siswa baru dengan menyebutkan nama serta asal siswa tersebut tinggal kemudian mengajak siswa lama untuk menyambut siswa baru dengan ucapan selamat datang. Setelah itu siswa baru diarahkan ke tempat barisan yang paling depan agar dapat melihat jelas contoh bagaimana pelatih memperagakan gerakan. Menurut peneliti, langkah tersebut sangat penting sebagai bentuk penerimaan sosial bagi siswa yang baru bergabung. Dengan begitu, siswa baru lebih merasa dihargai karena kegiatan tersebut membantu untuk mengurangi rasa canggung dan lebih merasa percaya diri ketika memasuki lingkungan yang belum dikenal.

Pembagian kelompok juga berpengaruh pada proses adaptasi sosial. Pada saat latihan bersama satu kelas berakhir, pelatih kemudian membuat kelompok yang terdiri dari 5-6 siswa untuk maju mempresentasikan hasil belajar secara bergilir perkelompok. Melalui pembagian kelompok tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk saling mengenal teman-teman satu kelompoknya dengan berdiskusi, saling membantu mengingat gerakan, dan saling memperbaiki gerakan teman yang salah. Melalui interaksi yang berlangsung secara berkelanjutan dalam kelompok, siswa belajar untuk menghargai perbedaan kemampuan, bekerja sama, menunggu giliran, serta mengikuti aturan yang ditetapkan oleh pelatih selama proses pembelajaran (Yulisetyowati, 2023)

Selain itu, karena tempat kegiatan berada di sebuah Perpustakaan, pelatih memanfaatkan Perpustakaan sebagai ruang untuk aktivitas lain yaitu ruang untuk siswa berinteraksi dengan teman lainnya dengan membaca buku saat sesi istirahat. Mereka diarahkan pelatih untuk membaca buku saat jam istirahat. Mereka biasanya membaca buku yang sama dengan waktu yang bersamaan atau membaca buku yang berbeda tetapi dilakukan dengan cara duduk berkelompok. Selain itu ada juga siswa yang memilih untuk bermain di luar pada saat jam istirahat. Mereka memanfaatkan fasilitas bermain di depan Taman Kanak-Kanak dengan bergabung dan bermain dengan teman-

temannya. Situasi tersebut menciptakan interaksi yang lebih akrab antarsiswa sehingga hubungan sosialnya tidak hanya terjalin pada saat pembelajaran, tetapi juga melalui aktivitas lain di sekitar lingkungan Sanggar.



Gambar 3. Siswa memanfaatkan waktu istirahat untuk membaca buku Bersama

(Sumber: Agustina Putri Nurhayati, 19 Juni 2026)

Pada saat sesi pembelajaran kelas adik selesai, ada satu siswa baru yaitu Sekar Kinasih yang termasuk kelas adik memilih untuk melihat kelas kakak sedang berlatih sampai selesai. Sedangkan orang tua dari siswa tersebut sedang menunggu anaknya untuk pulang. Tetapi orang tua tersebut memilih untuk tetap menunggu anaknya dan tidak menegur anaknya untuk segera pulang karena beliau memahami bahwa anaknya sedang menikmati hal-hal yang menarik baginya dengan memperhatikan setiap gerakan lalu memperagakan secara perlahan (Agustina Putri Nurhayati, 3 Juni 2026). Fenomena ini menunjukkan bahwa lingkungan di Sanggar membentuk budaya belajar yang mendorong siswa untuk mendapatkan pengetahuan tidak hanya melalui instruksi dari pelatih, tetapi juga melalui pengalaman mengamati dan belajar dari teman yang lebih berpengalaman. Dengan demikian, proses adaptasi siswa berlangsung secara berkelanjutan, bahkan di luar waktu latihan yang telah dijadwalkan.

Selain itu, pelatih juga tidak membandingkan antara siswa baru dan juga siswa lama. Ketika siswa mengalami kesulitan, pelatih membantu untuk memberikan bimbingan secara langsung tanpa memberikan kritik yang berlebihan. Suasana yang ramah dalam pembelajaran membuat siswa tidak merasa takut ketika melakukan kesalahan. Hal tersebut membuat siswa berani mencoba setiap gerakan tanpa takut nanti dimarahi atau dikritik secara berlebihan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih, bahwa ketika ada pementasan, pelatih juga memberikan kesempatan kepada siswanya untuk ikut tampil (Wawancara dengan Ibu Kiki Zulitasari, 10 Juli 2026). Pelatih tidak hanya memberikan kesempatan kepada siswa yang lama bergabung atau yang memiliki kemampuan lebih baik. Pelatih memberikan ruang kepada semua siswa untuk mencoba, belajar, dan memperoleh pengalaman tampil di atas panggung. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang suportif adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan proses adaptasi siswa di lingkungan belajarnya.

Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Adaptasi

Proses adaptasi siswa dalam belajar tari di Sanggar Srikandi Kembar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari lingkungan sanggar maupun dari dirinya sendiri. Faktor-faktor tersebut dapat mendukung maupun menghambat siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, aturan, serta teman sebaya di Sanggar. Menurut Muslimin, (2018) keberhasilan pembelajaran tari dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi minat, bakat, motivasi, dan kemampuan individu, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan orang tua, lingkungan belajar, serta metode pembelajaran. Faktor-faktor tersebut juga menjadi pendukung proses adaptasi siswa, karena semakin baik dukungan yang diterima dan semakin tinggi motivasi serta kemampuan yang dimiliki, semakin mudah siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sanggar dan proses pembelajaran tari. Dan sebaliknya, dalam penelitian Fadillah et al., (2024) menjelaskan bahwa proses adaptasi anak terhadap lingkungan tidak selalu berjalan dengan baik. Dalam beberapa kondisi, anak dapat mengalami berbagai hambatan yang menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Kondisi tersebut dikenal sebagai *maladjustment*, yaitu ketidakmampuan individu untuk beradaptasi secara efektif akibat adanya berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan penyesuaian dirinya.

Faktor Pendukung Proses Adaptasi

Proses adaptasi siswa dalam pembelajaran tari di Sanggar Srikandi Kembar dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung. Menurut Schneiders (1964) dalam Islami et al., (2020) menjelaskan bahwa lingkungan yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan dapat menjadi faktor pendukung dalam membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar. Sikap saling menghargai dan toleransi menjadi salah satu faktor pendukung adaptasi siswa di lingkungan sanggar. Lingkungan yang nyaman dan saling menerima membantu siswa, khususnya anggota baru, lebih mudah berinteraksi, mengikuti aturan, serta menyesuaikan diri dalam pembelajaran tari (Abraham et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan adanya beberapa faktor yang mendukung proses adaptasi siswa di Sanggar Srikandi Kembar, yaitu:

Motivasi intrinsik dan minat siswa. Motivasi dan minat menjadi faktor utama yang mendukung siswa dalam proses adaptasi mereka selama pembelajaran. Menurut Furqon, (2024), Motivasi intrinsik merupakan dorongan dalam diri siswa untuk belajar karena mereka menikmati proses pembelajaran, bukan karena adanya imbalan maupun tekanan dari luar. Semakin tinggi motivasi yang ada di dalam diri siswa, maka semakin cepat juga siswa bisa beradaptasi dengan lingkungan di Sanggar. Ketertarikan pada tari sejak usia dini berkembang menjadi minat yang sangat kuat kemudian minat tersebut mendorong tumbuhnya rasa percaya diri siswa dalam menampilkan kemampuannya (Dianti et al., 2026). Meskipun pada awalnya mereka mengalami kesulitan, mereka tetap berusaha untuk mengikuti instruksi dan mengulangi gerakan hingga mampu melakukannya dengan benar. Semangat yang dimiliki menjadi dorongan untuk dirinya

bisa menari seperti anggota yang lain.

Bakat merupakan salah satu faktor pendukung yang berasal dari dalam diri siswa sehingga mempengaruhi dalam proses adaptasi siswa di lingkungan belajar. Bakat merupakan potensi bawaan yang memungkinkan siswa bisa mempelajari suatu ketrampilan dengan tempo yang relatif pendek (Badwi, 2022). Dalam pembelajaran tari, siswa yang memiliki bakat umumnya menunjukkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, ekspresi yang lebih baik sehingga proses pembelajaran di Sanggar berlangsung lebih efektif.

Peran pelatih menjadi faktor yang sangat penting dalam membantu memudahkan untuk siswanya dalam beradaptasi. Dengan memberikan bimbingan, motivasi, mencontohkan gerakan, serta membenarkan gerakan siswanya yang kurang tepat secara bertahap memudahkan siswa dalam berproses adaptasi. Pendekatan tersebut membantu siswa (khususnya siswa baru) untuk bisa memahami teknik dengan benar, lebih percaya diri, tidak takut untuk bertanya. Hal ini sejalan dengan Candra, (2026) bahwa pelatih sebagai fasilitator juga terlihat melalui pemberian motivasi dan penguatan positif selama latihan. Dukungan tersebut membantu meningkatkan semangat, rasa percaya diri, serta keberanian peserta didik untuk mencoba dan memperbaiki gerakan yang belum dikuasai. Dengan demikian, proses adaptasi siswa di Sanggar bisa lebih optimal.

Lingkungan latihan yang mendukung, tempat yang luas, bersih, suasana yang nyaman dan kondusif, membuat siswa merasa tenang dan nyaman pada saat proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan Furqon, (2024) bahwa ruang kelas yang baik menciptakan suasana yang nyaman untuk siswa, memfasilitasi interaksi antar siswa, dan mendukung berbagai keberagaman gaya belajar. Hubungan yang baik antara pelatih dengan seluruh anggota sanggar membuat siswa tidak merasa asing. Kondisi ini membuat siswa lebih aktif mengikuti latihan dan percaya diri selama mengikuti proses pembelajaran.

Dukungan teman sebaya seperti memberi bantuan saat kesulitan mengikuti gerakan, berbagi pengalaman, dan memberikan semangat satu sama lain mendorong agar siswa lebih mudah dan berani berinteraksi dengan teman-teman yang lainnya. Metode ini memudahkan siswa dalam memahami karena pembelajaran berlangsung sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka. Temuan ini sejalan dengan Aresty, (2023) bahwa proses belajar dengan tutor teman sebaya memudahkan mereka untuk memahami dan mengingat materi karena tidak adanya jarak antara pengajar dan siswa. Siswa juga tidak malu untuk bertanya dan bisa menambah motivasi untuk memiliki kemampuan yang sama seperti teman sebayanya yang menjadi tutor.

Dukungan orang tua menjadi salah satu faktor pendukung . Menurut Fitriana, (2017) dalam lingkungan keluarga, orang tua merupakan pihak yang paling dekat dengan siswa. Oleh karena itu, dukungan orang tua sangat diperlukan melalui pemberian izin, penyediaan fasilitas belajar yang memadai serta pemberian motivasi dan semangat agar siswa dapat mengikuti proses

pembelajaran.

Faktor Penghambat Proses Adaptasi

Menurut Aryand et al., (2020) menjelaskan bahwa proses adaptasi tidak selalu berjalan dengan mudah, karena individu dapat menghadapi berbagai hambatan selama melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Hambatan tersebut dapat muncul dalam bentuk perasaan Malu, tidak nyaman, tertekan, cemas, bingung, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan aktivitas yang baru. Dalam konteks pembelajaran tari, hambatan adaptasi dapat terlihat ketika siswa mengalami kesulitan mengikuti gerakan, merasa kurang percaya diri, atau belum terbiasa dengan aturan dan suasana latihan di sanggar. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan faktor-faktor yang menghambat proses adaptasi di Sanggar Srikandi Kembar meliputi : Rasa malu dan kurang percaya diri menjadi salah satu faktor yang menghambat proses adaptasi. Pada saat awal mengikuti pembelajaran, beberapa siswa baru masih memiliki rasa malu, dan kurang percaya diri. kondisi tersebut membuat mereka bergerak pasif, ragu untuk bertanya kepada pelatih maupun teman-temannya serta belum berani memperagakan gerakan di depan teman-temannya karena adanya rasa malu. Pada penelitian Rezany, (2021) menjelaskan bahwa rasa malu mempengaruhi anak dalam proses interaksi serta dapat berpotensi menerima penilaian kurang positif dari orang lain. Penilaian tersebut akan mempengaruhi cara pandang terhadap dirinya, sehingga kondisi tersebut mengembangkan penilaian terhadap dirinya berdasarkan tanggapan yang diterimanya dari lingkungan sekitar.

Kesulitan menguasai gerak tari menjadi faktor yang tidak hanya di alami oleh siswa baru, tetapi juga sering dialami oleh siswa lama ketika memperoleh gerakan baru dengan tingkat yang lebih sulit. Gerakan tari yang menuntut kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan posisi tubuh sering kali masih sulit dilakukan oleh kebanyakan siswa. Kondisi tersebut menyebabkan siswa belum mampu untuk mengikuti rangkaian gerakan secara menyeluruh sehingga mereka mengalami keterlambatan dalam menyesuaikan gerakan saat latihan bersama. Maka dari itu, baik siswa lama maupun siswa baru tetap memerlukan latihan rutin serta arahan dari pelatih agar mampu mengikuti pembelajaran dengan baik.

Perbedaan kemampuan dengan anggota lama juga menjadi salah satu hambatan pada proses adaptasi. Siswa lama biasanya sudah menguasai teknik dasar tari, memiliki daya ingat yang lebih baik, serta mereka sudah memahami pola latihan dan aturan yang diterapkan selama proses pembelajaran. Sebaliknya siswa baru masih berada pada tahap awal mengenal gerak, irama, dan karakter tari sehingga mereka mengalami kesulitan untuk mengikuti materi yang diberikan. Kondisi tersebut membuat siswa baru sering membandingkan kemampuannya dengan siswa lama sehingga mereka membutuhkan waktu untuk menyesuaikan ritme pembelajaran.

Kurangnya pengalaman menari pada siswa adalah salah satu hambatan yang sering dialami siswa lama maupun siswa baru. Karena tidak semua siswa yang masuk ke Sanggar

mempunyai skill menari. Oleh karena itu mereka memerlukan bimbingan dari pelatih serta berlatih dengan rutin agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Sebagian siswa baru masih belum terbiasa mengoordinasikan gerak tubuh dengan irama musik, daya ingat untuk menghafal gerakan masih kurang, serta kelenturan tubuhnya untuk menari juga masih kurang. Kondisi tersebut menyebabkan mereka membutuhkan waktu yang lama untuk materi yang diajarkan dibandingkan siswa yang telah memiliki pengalaman.

Ketinggalan materi pembelajaran juga kendala bagi siswa yang baru bergabung ke Sanggar saat materi sudah berjalan. Karena mereka bergabung saat siswa yang lama sudah mempelajari sampai pertengahan materi. Akibatnya siswa baru memerlukan waktu yang lebih lama untuk mempelajari materi yang sudah berjalan dari awal. Oleh karena itu mereka memerlukan bimbingan dari pelatih dan bantuan dari temannya yang lebih berpengalaman agar ia bisa mengejar dan bisa fokus saat menerima materi baru selanjutnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat di simpulkan bahwa proses adaptasi dalam belajar tari di Sanggar Srikandi Kembar Kabupaten demak berlangsung secara bertahap melalui 3 aspek yaitu adaptasi fisik, adaptasi psikologis, dan adaptasi sosial. Melalui aspek tersebut siswa dapat menyesuaikan diri dalam mengikuti gerakan, membangun kepercayaan diri, serta menjalin interaksi antara oelatih dengan seluruh anggota di Sanggar.

Proses adaptasi di Sanggar Srikandi Kembar dipengaruhi oleh faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor tersebut berupa motivasi intrinsik dan minat siswa, bakat, peran pelatih, lingkungan Sanggar yang mendukung, dukungan teman sebaya, serta dukungan dari orang tua. Kemudian ada juga faktor penghambatnya berupa rasa malu dan kurang percaya diri, kesulitan menguasai gerak tari, perbedaan kemampuan dengan anggota lama, kurangnya pengalaman menari, serta ketinggalan materi pembelajaran. Meskipun terdapat berbagai macam hambatan, siswa tetap bisa menyesuaikan diri dengan mengikuti pembelajaran rutin, bimbingan dari pelatih, serta beberapa dukungan dari lingkungan Sanggar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada Ibu Kiki Zulitasari S.Pd selaku pendiri dan pelatih sanggar Srikandi Kembar beserta seluruh anggota Sanggar karena telah memberikan izin, bantuan, informasi dan dukungan selama pelaksanaan penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

Abraham, G., Psikologi, J., & Tarumanagara, U. (2024). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Smp Di Jakarta*. 17(2), 69–75.

- Aresty, A. D. (2023). Analisis Faktor-Faktor Pendorong. *Ringkang: Kajian Seni Tari Dan Pendidikan Seni Tari*, 3(3), 449–454.
- Aryand, A. D., Mardiyawan, O., & Nurdiyanto, F. A. (2020). Proses Adaptasi Kaum Muda Yang Bermigrasi Ke Kota Yogyakarta Dan Bandung. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 215–228. <https://doi.org/10.20885/Psikologika.Vol25.Iss2.Art4>
- Asmiah. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Belajar Tari Pada Pendidikan Nonformal Di Sanggar Tari Ponco. *Jurnal Ilmu Budaya*, 8(2), 11.
- Badwi, A. (2022). Pengaruh Bakat Dalam Pencapaian Prestasi Belajar. *Ash - Shahab: Jurnal Pendidikan Dan Studia Islam*, 4(2), 204–208.
- Bisri, M. H. (2001). Olah Tubuh Penari. *Harmonia Jurnal Pengetahuan Dan Pemikiran Seni*, 2(3), 72–83.
- Candra, T. (2026). Peran Instruktur Dalam Pelatihan Tari Gambyong Pareanom. *J+Plus: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*, 15(2), 340–343.
- Choirudin, Mu. (2019). Penyesuaian Diri Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–20. Retrieved From <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/24359/>
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (3rd Ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
- Dianti, Susi Wendhaningsih, G. A. M. D. L. (2026). Ekstrakurikuler Tari Di Smp Xaverius 2 Bandar Lampung Program Studi Pendidikan Tari, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. *Jurnal Seni Dan Pembelajaran*, 14(2), 17–24.
- Fadillah, A., Andraini, S., Bahasa, F., Medan, U. N., Medan, K., Utara, S., ... Utara, S. (2024). Peningkatan Kemampuan Dalam Penyesuaian Diri Anak Di Lingkungan Taman Kanak - Kanak Bunda Kartika Deli Serdang, Sumatera Utara Sendiri Dengan Beradaptasi Terhadap Lingkungan Untuk Bertahan Hidup. Dalam Psikologi, Terhadap Situasi Sosial Di Sekitarnya Da. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Dan Bahasa*, 3(3), 68–79.
- Feryantari, N. A. (2023). Pembelajaran Tari Remo Bolet Dengan Metode Imitasi Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Sanggar Mulyojoyo Enterprise. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*, Vol. 12 No(1), 93–104. Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-sendratasik/article/view/46054>
- Fitriana, M. D. N. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Tari Tradisional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 570–576. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V5i4.4476>
- Furqon, M. (2024). *Minat Belajar* (Cetakan Pe). Kota Solok, Sumatera Barat: Pt Mafy Media Literasi Indonesia.
- Indrawati, A. (2011). Pola Lantai Gerak Tari Melalui Teknik Tutor Sebaya Di Smk Ani Indrawati. *Ani Indrawati Smk N 2 Sukoharjo Abstrak Proses Pembelajaran Seni Budaya Materi Pola Lantai Gerak Tari Melalui Teknik Tutor Sebaya Bagi Siswa Smk. Kemampuan Guru Terhadap Mata Pelajaran Seni Budaya Materi Pola Lantai Gerak Tari Bisa Menjadi Pembiasaan Untu*, (Mi), 93–98.
- Islami, A., Hidayatullah, M. S., Erlyani, N., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Lambung, U., ... Selatan, K. (2020). The Relationship Between Student Satisfaction Of School Environment Conditions With Self Adjustment Of Darul Hijrah Islamic Boarding School. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 156–165.
- Mahaswari, I. G. A. Y., Budiarsa, I. W., & Dewi, N. M. L. A. (2024). Penerapan Metode Drill Pada Pembelajaran Tari Rejang Teratai Putih Di Smp Negeri 2 Susut Bangli. *Pensi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Seni*, 4(2), 126–138. <https://doi.org/10.59997/Pensi.V4i2.4519>
- Miles, Matthew B., Huberman, A. Michael, Saldana, J. (2014). *Qualitative Data A Methods Sourcebook*. In *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning: Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau* (Vol. 16). Sage Publications, Inc.
- Murniyati, A., & Ratri, A. (2023). Metode Demonstrasi Dan Imitasi Pada Tari Golèk Ayun-Ayun Di Perkumpulan Tari Krida Beksa Wirama Yogyakarta The Implementation Of Learning Method Toward New Creation Dance Ini Arum Sari Dance Studio Magelang. *Idea: Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan*, 17(1), 153–163.
- Muslimin, M. N. (2018). Pembelajaran Tari Batik Kupang Di Sanggar Tari Kreasi Dance Sidoarjo (Kds) Kabupaten Sidoarjo Dalam Mencapai Prestasi. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*, 7(1).
- Nadhira, A. B., & Hastjarjo, S. (2025). Strategi Akomodasi Komunikasi Mahasiswa Asal Nigeria (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Program Sarjana Asal Nigeria Dalam Melakukan Adaptasi Budaya Di Kampus). *Jurnal Komunikasi Massa*, 18(1), 165–175. Retrieved From

- <https://Jurnal.Uns.Ac.Id/Kom/Article/View/107001%0ahttps://Jurnal.Uns.Ac.Id/Kom/Article/Download/107001/50862>
- Novalia, F. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Smkn 71 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 14878–14883. <https://doi.org/10.31004/Jerkin.V4i3.4326>
- Nurfajriani, W. V., Wahyu, M., Arivan, I., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(September), 826–833.
- Rezany, O. M. (2021). *Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik Symbolic Modeling Untuk Mengurangi Rasa Malu Terhadap Peserta Didik Di Sman 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021*.
- Rezki, Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun Rezki1,. *Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87–93.
- Safitri, S., Hikmah, N., Brema Ginting, K., Ikhsan Prabudi, M., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2025). Peran Sanggar Tari Sebagai Ruang Tumbuh Kreativitas Dan Semangat Belajar Kesenian Anak-Anak Di Sanggar Melati Suci Binjai. *Journal Of Innovative Research*, 02, 726–736. Retrieved From <https://ziaresearch.or.id/index.php/mesada>
- Saskhia Rahmadani, Shofiatul Izza Marpaung, Rachel Dewi Putri Silalahi, Najwa Arisha Putri, & Fajar Sidik Siregar. (2024). Pentingnya Aktivitas Pemanasan (Warming Up) Dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga Di Sekolah Dasar. *Student Research Journal*, 2(6), 66–72. <https://doi.org/10.55606/Srj-Yappi.V2i6.1626>
- Soekanto, S., & Sulistyowati, B. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar* (Edisi Revisi). Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukerni, N. M., Hindu, U., Gusti, N. I., Sugriwa, B., & Bali, P. T. (2022). *Strategi Pembelajaran Tari Bali*. 2(2), 124–139.
- Susi Andriani, & Oksiana Jatiningsih. (2015). Strategi Adaptasi Sosial Wiswa Papua Di Kota Lamongan. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 2(3), 530–544.
- Syaadah, R. H., Ary, M. A. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2022). Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 125–131. Retrieved From <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema>
- Warmasen, L. Manuel. (2021). Adaptasi Mahasiswa Asal Papua Di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, (2).
- Yulisetyowati, A. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif Sebagai Pendorong Kreativitas Anak Di Sanggar Tari Nitaswadiri Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*, 12(1), 151–165.