Vol 5 No.2 (2026) - Mei, pp 2047-2055 https://www.doi.org/10.59025/0f0dq073

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Pelatihan Dasar Teknik Tubuh Penari Dalam Pembentukan Karakteristik Anak-Anak Komunitas Simidasu Art Production

I Dewa Ayu Sri Utari[1], I Dewa Nyoman Supenida[2]

[1]*Universitas Jambi,* [2]*Institut Seni Indonesia Padang Panjang*

INFO ARTIKEL

Diserahkan 02/05/2026
Direvisi 14/05/2026
Diterima 23/05/2026
Diterbitkan 12/06/2026

***Kata Kunci*:**

Teknik Tubuh,
Pembentukan Karakter,
Simidasu Art Production,
Pendidikan Tari,
Karakteristik Anak,
Motorik Penari

ABSTRAK

Komunitas Simidasu Art Production menghadapi tantangan dalam hal konsistensi performa dan kedisiplinan gerak anak-anak yang disebabkan oleh kurangnya penguasaan mekanika tubuh dasar. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan mitra tersebut, diusulkan sebuah program pelatihan dasar teknik tubuh yang mencakup pengenalan elemen postur, ketahanan, kelenturan, serta ekspresi tubuh yang disesuaikan dengan tahap perkembangan usia anak. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan serta menganalisis perannya dalam pembentukan karakteristik anak yang kuat dan disiplin. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah deskriptif kualitatif melalui teknik observasi langsung, wawancara, serta dokumentasi selama proses latihan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan dasar teknik tubuh tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan motorik dan kesadaran spasial penari, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter seperti tanggung jawab dan kerja keras. Simpulan dari kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan teknik tubuh merupakan media yang sangat efektif dalam pengembangan potensi diri dan penguatan nilai pendidikan karakter di lingkungan komunitas seni. Melalui pendekatan ini, anak-anak tidak hanya unggul secara teknis namun juga memiliki kepribadian yang tangguh dalam berkesenian.

Corresponding author email:
i.dewaayusriutari@unja.ac.id

Copyright@ Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Seni Tari memiliki posisi strategis dalam perkembangan budaya dan pendidikan karakter. Di berbagai daerah di Indonesia, tari tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi estetis, tetapi juga sebagai sarana pewarisan nilai, pembentukan identitas, dan penguatan kohesi sosial. Tari-tari yang berkembang dalam setiap daerah juga tidak hanya berfungsi sebagai hiburan tetapi tari juga sebagai alat komunikasi, sehingga sangat jelas bahwa budaya kita menerapkan karakter yang memiliki moral. Salah satunya melalui gerakan-gerakan seni tari, yang bertujuan untuk menyediakan pertumbuhan dan perkembangan nilai-nilai kehidupan melalui gerak tubuh (Jauhari Kumara Dewi, 2022). Oleh karena itu, dalam kerangka pembinaan seni pertunjukan, kemampuan dasar seorang penari sangat ditentukan oleh pemahaman dan penguasaan teknik tubuh, karena teknik tubuh merupakan fondasi utama yang menentukan kualitas serta keamanan gerakan yang dilakukan.

Membahas mengenai pendidikan dan pembentukan karakter, tentunya anak-anak atau calon-calon penari harus dibekali dengan teknik tubuh yang baik, agar dapat menghasilkan tubuh yang berkarakter. Tubuh yang berkarakter tidak didapat dengan instan, melainkan harus melalui proses pencarian dan pelatihan dasar Teknik tubuh yang intensif. Pada dasarnya, teknik tubuh penari merupakan serangkaian sistem latihan yang bertujuan

untuk membangun kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, dan kesadaran spasial penari. Teknik tubuh tidak hanya dilihat sebagai latihan fisik semata, tetapi sebagai proses sistematis yang wajib dilakukan oleh penari. Teknik tubuh merupakan komponen fundamental dalam latihan tari karena melalui latihan dasar seperti postur, koordinasi, dan kelenturan tubuh, seorang penari membentuk kesiapan fisik yang penting sebelum memasuki fase latihan lanjutan atau pementasan tari (Hidajat, R. 2024).

Mengenai pembahasan diatas, tentunya teknik tubuh sangat penting untuk dipelajari baik bagi pemula maupun yang sudah profesional. Namun dalam kenyataannya banyak anak-anak atau pemula yang memulai proses belajar tari tanpa pemahaman yang cukup mengenai teknik tubuh. Mereka cenderung meniru gerakan secara visual tanpa mengetahui prinsip biomekanik tubuh, titik keseimbangan, teknik pernapasan, atau alur tenaga dalam setiap gerakan. Fenomena ini dapat memicu proses pembelajaran kurang efektif, bahkan berpotensi menimbulkan cedera jangka panjang akibat penggunaan tubuh yang tidak tepat. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program pelatihan dasar yang terstruktur untuk memperkenalkan teknik tubuh penari sejak dini.

Urgensi pelatihan ini semakin kuat karena memiliki nilai penting dalam pembentukan karakter anak-anak khususnya anak-anak yang ada di Komunitas Simidasu Art Production. Tentunya hal ini dilakukan melalui latihan berulang, disiplin, dan konsistensi, serta anak-anak belajar membangun kebiasaan positif seperti fokus, tanggung jawab, kerja sama, dan keberanian untuk tampil di depan publik. Kegiatan ini juga membantu mereka memahami bahwa seni tari bukan hanya tentang menghafal gerakan, melainkan tentang membangun kesadaran tubuh, pengendalian diri, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat. Seni tari juga dapat digunakan sebagai alat untuk membantu anak-anak memahami emosi mereka. Melalui gerakan tari, anak-anak dapat belajar bagaimana mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Selain itu, seni tari melibatkan kerja sama dan kolaborasi dengan orang lain, yang pada dampaknya dapat meningkatkan kemampuan anak-anak dalam memahami emosi orang lain dan berempati terhadap rekan-rekannya (Edi Sutardi, Rahmani, & Andi Wijaya, 2024).

Komunitas Simidasu Art Production, sebagai Komunitas seni yang berfokus pada pembinaan bakat anak dan remaja, melihat fenomena tersebut sebagai kebutuhan yang harus segera direspons. Para anak-anak atau anggota yang ada di Komunitas Simidasu Art Production memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda dan belum memiliki fondasi teknik tubuh yang memadai. Hal ini menjadi tantangan berat bagi mitra karena sebagian besar anak didik saat ini memiliki kecenderungan motorik yang kaku akibat gaya hidup pasif (kurang bergerak), sehingga mereka lebih cepat jenuh ketika harus mengikuti latihan fisik yang sifatnya repetitif. Berdasarkan data internal mitra, saat ini terdapat 25 anak yang aktif mengikuti kegiatan latihan di Komunitas Simidasu Art Production. Namun dari jumlah tersebut, sekitar 80% anak terindikasi belum menguasai biomekanik atau teknik tubuh dasar dengan benar, seperti salahnya tumpuan berat badan saat menapak, postur punggung yang cenderung bungkuk saat menahan posisi, serta ketidakselarasan alur napas dengan tempo gerakan. Tanpa pelatihan teknik tubuh yang terstruktur, proses pembelajaran tari cenderung hanya menitikberatkan pada hafalan pola gerak dan koreografi, bukan pada pembentukan kualitas gerak yang benar.

Keberadaan pelatihan teknik tubuh yang baik akan mendukung proses regenerasi penari yang berkualitas. Komunitas Simidasu Art Production membutuhkan bibit-bibit muda yang tidak hanya mampu menari secara estetis, tetapi juga memahami teknik yang benar sebagai modal untuk terlibat dalam pertunjukan, kompetisi, maupun karya koreografi yang lebih kompleks.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan atau kondisi tertentu secara sistematis. Dalam konteks kualitatif, penelitian deskriptif digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk narasi tanpa menggunakan

perhitungan statistik (Suharsimi Arikunto, 2013). Pendekatan kualitatif dipilih karena kegiatan ini bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam, khususnya mengenai proses pelatihan teknik tubuh penari dan kontribusinya terhadap pembentukan karakter anak-anak.

Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan proses pelatihan secara nyata, tanpa manipulasi atau perlakuan khusus dari peneliti. Dengan demikian, analisis berfokus pada dinamika pelaksanaan pelatihan, interaksi antara pelatih dan anak-anak, serta perubahan kemampuan teknik tubuh dan karakter anak-anak.

Penelitian menggunakan beberapa teknik pengumpulan data meliputi ;

2.1 Observasi

Observasi ini dilakukan secara langsung oleh penulis selama pelaksanaan pelatihan. Observasi adalah kegiatan pengamatan secara sistematis terhadap objek untuk mendapatkan data yang relevan (Suharsimi Arikunto, 2013).Teknik observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif, Dimana pendamping terlibat langsung dalam proses pelatihan dan mengamati diantaranya; kemampuan teknik tubuh anak, perilaku dan karakter anak selama proses latihan.



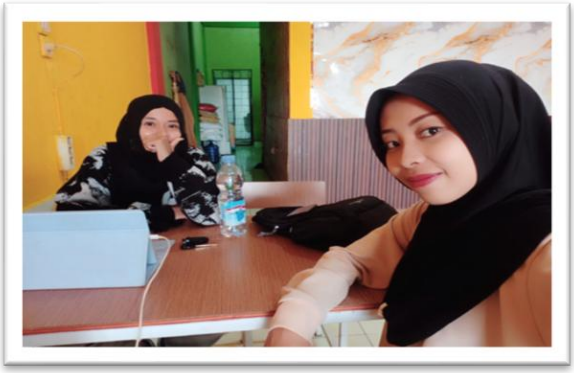
Gambar 1. Observasi Proses Latihan di Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

2.2 Wawancara

Wawancara ini bertujuan untuk menggali pemahaman dan pengalaman terkait pelaksanaan Pelatihan Dasar Teknik Tubuh Penari dalam Pembentukan Karakter Anak-Anak di Komunitas Simidasu Art Production. Wawancara adalah seni dan teknik mengumpulkan informasi melalui percakapan langsung, di mana kualitas interaksi sangat menentukan mutu data yang diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2013). Fokus wawancara adalah untuk mengetahui bagaimana pelatihan teknik tubuh tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik dan ekspresif anak-anak, tetapi juga berperan dalam membentuk disiplin, kepercayaan diri, kerja sama, dan karakter positif lainnya.

Dalam wawancara ini, narasumber akan diminta untuk menjelaskan metode pelatihan yang digunakan, tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran, serta dampak yang dirasakan pada perkembangan karakter anak-anak. Selain itu, wawancara juga menyoroti peran komunitas dalam mendukung kreativitas dan pertumbuhan sosial anak melalui seni tari, serta nilai-nilai yang ditanamkan melalui latihan rutin dan interaksi dalam kelompok. Hasil wawancara diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai pentingnya teknik tubuh sebagai media pembelajaran karakter bagi anak-anak, sekaligus menjadi referensi bagi pengembangan program pelatihan seni yang berbasis pendidikan karakter.



Gambar 2. Proses Wawancara dengan Manager Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

2.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam proses Pelatihan Dasar Teknik Tubuh Penari dalam Pembentukan Karakter Anak-Anak di Komunitas Simidasu Art Production. Teknik ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai bukti tertulis maupun visual yang berkaitan dengan kegiatan pelatihan, seperti foto, video, dan jadwal latihan. Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari teknik lain agar hasil penelitian lebih komprehensif (Nana Syaodih Sukmadinata, 2012).

Keberhasilan kegiatan ini diukur menggunakan instrumen penilaian deskriptif kualitatif. Alat ukur yang digunakan meliputi lembar observasi perkembangan gerak untuk mengukur aspek fisik dan wawancara sederhana kepada pelatih serta orang tua untuk mengukur perubahan sikap.

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Pemanasan dan Peregangan Tubuh

Proses diawali dengan pemanasan dan peregangan tubuh yang sangat penting dalam latihan tari karena membantu mencegah cedera, meningkatkan fleksibilitas, dan mempersiapkan otot serta persendian untuk gerakan yang kompleks. Pada tahap pemanasan, proses ini bertujuan meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah ke otot-otot sehingga tubuh lebih siap untuk bergerak. Proses ini dilakukan dengan berjalan, berlari, gerak memutar pergelangan tangan, bahu, pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Pemanasan yang dilakukan secara sistematis merupakan upaya dalam mempersiapkan kondisi fisiologis tubuh serta memberikan kesiapan mental bagi penari sebelum melakukan aktivitas gerak yang lebih berat (Mulyani, 2020).

Tahap selanjutnya adalah peregangan, proses ini bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera. Peregangan yang dilakukan secara rutin dan benar berfungsi untuk memperluas ruang gerak sendi (range of motion), sehingga penari dapat mencapai estetika gerak yang maksimal tanpa membebani struktur anatomi tubuh (Kusumastuti, 2021).



Gambar 3. Proses Pemanasan dan Peregangan Tubuh di Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

3.2 Pelatihan Dasar Postur/Posisi Tubuh

Proses pelatihan dasar postur atau posisi tubuh dalam latihan tari merupakan tahap fundamental yang bertujuan membangun keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan inti tubuh. Pelatihan ini dimulai dengan pembiasaan postur berdiri yang benar, di mana kaki dibuka selebar bahu, punggung tegak, bahu rileks, dan kepala tegak menghadap ke depan. Posisi ini membantu menyeimbangkan berat tubuh dan menjaga tulang belakang tetap netral, sehingga menjadi dasar bagi setiap gerakan tari. Selanjutnya, latihan difokuskan pada keselarasan tubuh bagian atas, termasuk bahu, dada, dan lengan, agar tetap rileks namun siap untuk gerakan yang lebih kompleks. Tubuh bagian bawah juga dilatih dengan menekankan stabilitas kaki, kelenturan lutut, dan kekuatan pinggul, sehingga anak-anak dapat bergerak dengan aman dan stabil. Selama proses ini, keseimbangan dan kontrol inti tubuh menjadi perhatian utama, melalui latihan seperti berdiri dengan satu kaki atau berjalan di garis lurus, yang membantu memperkuat otot inti serta meningkatkan kesadaran tubuh. Kesadaran akan postur yang benar sejak dini bukan hanya soal estetika, melainkan juga tentang menempatkan pusat gravitasi tubuh secara tepat agar penari memiliki efisiensi gerak dan stabilitas yang kokoh (Hidayat, 2021).



Gambar 4. Proses Pelatihan Dasar Posisi Tubuh di Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

3.3 Pelatihan Koordinasi Gerak

Proses pelatihan **koordinasi gerak** di komunitas **Simidasu Art Production** khusus untuk anak-anak dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, sehingga selain mengembangkan kemampuan fisik, anak-anak juga merasa termotivasi untuk belajar dan mengekspresikan diri melalui tari. Latihan dimulai dengan gerakan sederhana yang mudah diikuti, seperti menepuk tangan, mengayunkan lengan, atau menapak kaki sesuai ritme musik. Kegiatan ini bertujuan melatih kemampuan anak untuk mengontrol

tubuhnya dan menyesuaikan gerakan dengan irama, sehingga koordinasi antara tangan, kaki, dan kepala menjadi lebih harmonis. Seiring berjalannya latihan, anak-anak diajak melakukan gerakan yang lebih kompleks, seperti kombinasi langkah kaki dengan gerakan lengan atau tubuh, sehingga mereka belajar memadukan beberapa anggota tubuh sekaligus tanpa kehilangan keseimbangan. Selain aspek fisik, latihan ini juga menanamkan kemampuan konsentrasi dan fokus, karena anak-anak harus memperhatikan gerakan teman-teman dan mengikuti ritme musik. Aktivitas yang dikemas dalam permainan kreatif membuat anak-anak merasa senang dan nyaman, sehingga proses belajar koordinasi gerak menjadi efektif tanpa terasa membosankan. Penerapan koordinasi gerak yang dikombinasikan dengan unsur permainan (play-based learning) terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik sekaligus kemampuan kognitif anak dalam merespons rangsangan auditif maupun visual (Putri & Utomo, 2023). Hasilnya, anak-anak tidak hanya lebih lincah dan fleksibel, tetapi juga lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri melalui tarian yang mereka pelajari di komunitas ini.



Gambar 5. Proses Pelatihan Koordinasi Gerak di Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

3.4 Pelatihan Ekspresi dan Improvisasi

Proses pelatihan ekspresi dan improvisasi di komunitas Simidasu Art Production bagi anak-anak dirancang untuk menumbuhkan kreativitas sekaligus keberanian mereka mengekspresikan diri melalui gerak dan tarian. Latihan dimulai dengan permainan gerak sederhana yang mendorong anak-anak mengekspresikan perasaan mereka, misalnya menggambarkan suasana hati melalui wajah, tangan, atau tubuh, sambil mengikuti irama musik. Kegiatan ini membantu anak-anak belajar membaca dan merespons musik secara intuitif, sekaligus menghubungkan emosi mereka dengan gerakan fisik. Setelah anak-anak terbiasa dengan gerakan dasar, mereka diajak melakukan improvisasi yang lebih bebas, di mana setiap anak diberikan kesempatan untuk menciptakan gerakan sendiri atau menambahkan variasi pada gerakan yang sudah dipelajari. Dalam proses ini, instruktur mendorong anak-anak untuk mencoba ide-ide baru, bereksperimen dengan tempo, arah, dan level gerak, serta mengekspresikan karakter atau cerita yang mereka bayangkan.

Selain melatih kemampuan fisik dan kreativitas, latihan improvisasi juga menanamkan rasa percaya diri dan keberanian untuk tampil di depan teman-teman. Anak-anak belajar untuk mengambil keputusan secara spontan dan menghargai gerakan teman lain, sehingga koordinasi sosial dan empati juga berkembang. Eksplorasi gerak melalui improvisasi memberikan ruang bagi anak untuk menemukan identitas artistik pribadinya, yang secara simultan mengasah kemandirian berpikir dan stabilitas emosional dalam menghadapi situasi baru (Pratama & Lestari, 2023). Dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, proses ini membuat anak-anak merasa senang, termotivasi, dan lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri melalui tarian,

sekaligus mengembangkan kemampuan improvisasi yang unik sesuai kepribadian masing-masing.



Gambar 6. Proses Pelatihan Ekspresi & Improvisasi di Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

3.5 Perkembangan Kemampuan Teknik Tubuh Anak

Pada awal pelatihan, Sebagian besar anak mengalami keterbatasan gerak terutama pada kelenturan tubuh. Setelah beberapa sesi latihan, anak-anak menunjukan peningkatan keleluasaan dan kelenturan gerak saat melakukan gerak-gerak yang membutuhkan teknik kelenturan tubuh. Selanjutnya mengenai keseimbangan, kemampuan anak-anak meningkat terlihat dari semakin stabilnya posisi tubuh saat melakukan gerakan yang membutuhkan keseimbangan tubuh salah satunya gerakan memutar. Seterusnya anak-anak semakin mampu mengikuti intruksi gerak dan ketukan yang ada pada musik serta banyak anak menunjukan peningkatan postur tubuh yang lebih tegap, terutama saat berdiri. Kesadaran anak-anak terhadap ketubuhan mereka semakin membaik. Peningkatan signifikan pada aspek kelenturan dan keseimbangan ini merupakan indikator keberhasilan fase latihan dasar yang dilakukan secara repetitif, di mana pengulangan gerak membantu sistem saraf motorik anak membangun memori otot (*muscle memory*) yang lebih efisien (Rahman, 2022).



Gambar 7. Perkembangan Teknik Tubuh Anak di Komunitas Simidasu Art Production

(Dokumentasi : Dewa Ayu, 2026)

3.6 Perubahan Karakter Anak Setelah Mengikuti Pelatihan

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, pelatihan ini turut membentuk karakter anak. Perubahannya terlihat dari kedisiplinan, terbukti dari anak-anak mulai datang tepat waktu, mengikuti intruksi dengan lebih baik, dan menjaga kerapian selama latihan. Anak-anak juga sudah memiliki rasa percaya diri, terbukti dari anak-anak yang awalnya pemalu, sekarang sudah berani melakukan demonstrasi gerak. Selanjutnya anak-anak mulai menunjukan tanggung jawab terhadap perlengkapan pribadi dan menjaga kebersihan tempat latihan. Anak-anak juga terlihat ada rasa dan sikap untuk bisa bekerja sama, terbukti dari anak-anak saling menjaga kekompakan. Serta beberapa anak-anak juga terlihat sudah mampu mengontrol

emosinya, terbukti dari beberapa anak-anak yang awalnya mudah marah atau gelisah, mengalami perubahan dan perkembangan dalam mengendalikan diri, terutama saat menghadapi kesulitan dalam belajar teknik gerak. Transformasi karakter ini menunjukkan bahwa seni tari berperan sebagai laboratorium sosial bagi anak, di mana setiap tantangan fisik yang berhasil dilewati akan terkonversi menjadi ketangguhan mental (*resilience*) dan kemampuan kontrol diri yang lebih matang (Lestari, 2023).

Berdasarkan hal diatas, peningkatan kemampuan teknis selama pelatihan menunjukan bahwa pemberian teknik tubuh penari pada tahap dasar memberikan penguatan yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak. Hal ini sejalan dengan teori Howard Gardner tentang kecerdasan kinestetik, yang menyatakan bahwa anak-anak dapat mengoptimalkan kecerdasan tubuh melalui latihan fisik terarah. Latihan teknik tubuh seperti fleksibilitas, ritme, dan keseimbangan memungkinkan anak-anak memahami mekanisme gerak secara lebih baik. Pelatih dalam proses ini berperan sebagai fasilitator yang memberikan intruksi bertahap sehingga anak-anak mampu menyesuaikan kemampuan tubuhnya. Serta penelitian ini menemukan bahwa proses latihan seni khususnya tari, tidak hanya berdampak pada kemampuan motorik tetapi juga pada perkembangan karakter.

Proses pelatihan ini juga memberikan dampak positif terhadap Komunitas Simidasu Art Production. Dampak positif bagi komunitas; meningkatkan kualitas calon penari muda, memperkuat regenerasi anggota, memperkuat citra komunitas sebagai lembaga pembinaan seni yang profesional, serta meningkatkan partisipasi orang tua.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan dasar teknik tubuh ini memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kualitas fisik dan mental anak-anak di Komunitas Simidasu Art Production. Perbedaan yang mencolok terlihat pada kondisi mitra sebelum dan sesudah kegiatan; jika sebelumnya anak-anak cenderung melakukan gerak tari tanpa koordinasi otot yang benar dan kurang disiplin, setelah pelatihan mereka menunjukkan penguasaan postur yang lebih presisi, ketahanan fisik yang meningkat, serta kesadaran ruang yang lebih tajam. Kelebihan utama dari program ini terletak pada pendekatannya yang sistematis, sehingga nilai-nilai karakter seperti ketangguhan dan tanggung jawab dapat terinternalisasi secara alami melalui latihan fisik.

Namun, terdapat kekurangan berupa keterbatasan durasi waktu pelatihan yang membuat pendalaman materi ekspresi tubuh belum mencapai hasil maksimal bagi setiap individu. Sebagai kemungkinan pengembangan selanjutnya, program ini perlu dilanjutkan dengan penyusunan kurikulum teknis yang berkelanjutan dan integrasi latihan mental-spiritual agar karakteristik penari yang terbentuk semakin komprehensif. Secara keseluruhan, pelatihan ini telah berhasil meletakkan fondasi dasar yang kuat bagi mitra dalam menciptakan ekosistem pembinaan seni yang lebih profesional dan berorientasi pada penguatan karakter anak.

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan mengenai pelatihan teknik tubuh di Komunitas Simidasu Art Production, terdapat beberapa poin penting yang dapat dijadikan masukan bagi pengembangan program di masa mendatang. Pertama, pihak pengelola komunitas disarankan untuk mulai menyusun sebuah panduan teknis atau kurikulum tertulis yang terstandardisasi. Hal ini penting agar metode pelatihan teknik tubuh yang selama ini telah terbukti efektif membentuk karakter anak dapat diwariskan secara konsisten kepada instruktur-instruktur baru, sehingga kualitas lulusan penari tetap terjaga secara berkelanjutan. Selain itu, pemberian laporan perkembangan berkala kepada orang tua mengenai kemajuan fisik dan perubahan perilaku anak sangat dianjurkan sebagai bentuk transparansi dan penguatan dukungan psikologis dari lingkungan keluarga.

Kedua, bagi para instruktur, disarankan untuk terus memperkaya variasi pendekatan dalam setiap sesi latihan, terutama pada bagian koordinasi dan improvisasi. Penggunaan elemen permainan kreatif yang lebih beragam akan mencegah rasa jenuh pada anak-anak, mengingat rentang fokus mereka yang cenderung singkat. Pelatih juga perlu memberikan perhatian lebih pada batas fisiologis masing-masing anak secara personal untuk menghindari risiko cedera akibat pemaksaan gerakan. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat

memperluas cakupan penelitian ini dengan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan analisis kualitatif dengan data kuantitatif melalui skala perilaku, sehingga tingkat keberhasilan pembentukan karakter anak dapat terukur secara lebih presisi dan memiliki validitas yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pengurus Komunitas Simidasu Art Production atas keterbukaan, kerja sama, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi tinggi juga ditujukan kepada seluruh peserta pelatihan dan para orang tua yang telah memberikan dukungan penuh sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kontribusi dan dedikasi dari seluruh pihak yang terlibat dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi perkembangan seni tari dan pembentukan karakter generasi muda di Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

[2] Dewi, J. K. (2022). Seni Tari dan Pembentukan Karakter: Perspektif Pendidikan Budaya di Indonesia. Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya.

[3] Hidajat, R. (2024). Antropologi Tari: Teknik Tubuh dan Estetika Gerak dalam Pembinaan Penari Muda. Malang: Universitas Negeri Malang.

[4] Kusumastuti, E. (2021). Optimalisasi Fleksibilitas Tubuh melalui Teknik Stretching pada Penari. Jurnal Citra Lekha, 12(1), 45-58.

[5] Lestari, W. (2023). Pendidikan Karakter Berbasis Seni: Dampak Latihan Tari Terhadap Disiplin dan Regulasi Emosi Anak. Jurnal Pendidikan Karakter, 14(1), 88-102.

[6] Mulyani, S. (2020). Pentingnya Olah Tubuh Bagi Penari: Persiapan Fisiologis dan Kesiapan Mental. Jurnal Pendidikan Tari, 8(2), 115-128.

[7] Putri, R. A., & Utomo, U. (2023). Strategi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak melalui Pelatihan Tari Berbasis Permainan kreatif. Jurnal Objek, 5(1), 12-25.

[8] Pratama, A. Y., & Lestari, W. (2023). Improvisasi Tari sebagai Media Ekspresi Kreatif dan Pengembangan Kepercayaan Diri Anak. Jurnal Seni Tari, 12(1), 34-47.

[9] Rahman, A. (2022). Evaluasi Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Pelatihan Olah Tubuh Dasar. Jurnal Kependidikan Jasmani dan Adaptif, 3(1), 56-69.

[10] Sutardi, E., Rahmani, & Wijaya, A. (2024). Integrasi Seni Tari dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Empati Anak. Jurnal Psikologi Seni dan Pendidikan, 4(1), 10-24.