

**PELATIHAN BACA PUISI DENGAN GESTUR UNTUK
TINGKATKAN PERKEMBANGAN KETERAMPILAN MOTORIK
DAN KEBUGARAN JASMANI**

Lukman Alfaris*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Indonesia
lukmancomal@gmail.com

Jamaludin Yusuf

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Indonesia

Idah Tresnowati

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Indonesia

Mega Widya Putri

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Indonesia

Syafiq Trisna Syafwana

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Indonesia

Rizky Azriel Albani

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan, Indonesia

ABSTRACT

There are lots of poetry reading lessons when reading many students who do not know poetry reading techniques so that when reading it gives the impression that the intonation is the same in the sense of lilting when it is read. Even though each poem has a different meaning. Lack of expression will reduce the beauty of poetry reading. Therefore, usually before the poem is read, the student must understand the poem. In the poetry reading stage, there are stages starting from knowing the meaning of diction, lines and stanzas. . In learning Indonesian there are several competencies such as speaking competence. Students are taught how to speak in public, read poetry and speeches. One of the speaking competences is vocals, intonation, pauses, articulation and expression. Reading poetry is not like reading speech texts. Poetry also needs gestures in conveying the contents of poetry and gestures are very influential in the communication process. If they are in harmony with verbal language, they will strengthen a more expressive communication process. Gesture is closely related to the appearance of physical behavior for reading poetry. However, gestures cannot completely replace verbal language. While some people use gestures in addition to clarifying verbal language. Systematic processes besides the aesthetics of performing forms, gestures also affect the body, because movements aim to improve or maintain the quality of body functions which include the quality of lung-cardiac endurance, muscle strength, flexibility and body composition during gesture activity.

Keywords : *Poetry, Gestures, Physical Fitness.*

ABSTRAK

Banyak sekali pembelajaran baca puisi ketika membaca banyak siswa yang tidak mengetahui teknik baca puisi sehingga ketika membaca terkesan intonasinya sama dalam arti mendayu-dayu jika dibacakan. Padahal disetiap puisi mempunyai makna yang berbeda-beda .Ekspresi yang kurang akan menurunkan keindahan dalam pembacaan puisi maka dari itu biasanya sebelum puisi dibacakan, siswa tersebut harus memahami puisinya, dalam tahap pembacaan puisi ada tahapan-tahapannya dimulai dari mengetahui makna diksi, larik dan baitnya. Pembelajaran bahasa Indonesia ada beberapa kompetensi seperti kompetensi berbicara. Siswa diajarkan bagaimana cara

berbicara didepan umum, membaca puisi maupun pidato.kompetensi berbicara salah satunya yaitu vocal, intonasi, jeda, artiklasi dan ekspresi.membaca puisi tidak seperti membaca teks pidato. Puisi juga butuh Gestur dalam menyampaikan isi puisi dan gestur sangat berpengaruh dalam proses komunikasi, Jika selaras dengan bahasa verbal akan menguatkan proses komunikasi yang lebih ekspresif. Gestur sangat berhubungan dengan penampilan laku fisik untuk membaca puisi, Akan tetapi, gesture tidak dapat menggantikan bahasa verbal sepenuhnya. Sedang beberapa orang menggunakan gesture sebagai tambahan memperjelas bahasa verbal. Proses sistematis selain estetika bentuk pentas, gestur juga berpengaruh bagi tubuh, karena gerakan yang bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitasdaya tahan paru – jantung, kekuatan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh disaat aktivitas gerak gestur.

Kata kunci: *Puisi, Gestur, Kebugaran Jasmani.*

PENDAHULUAN

Pembelajaran bahasa Indonesia ada beberapa kompetensi seperti kompetensi berbicara. Siswa diajarkan bagaimana cara berbicara didepan umum, membaca puisi maupun pidato. Kompetensi berbicara salah satunya yaitu vocal, intonasi, jeda, artiklasi dan ekspresi.membaca puisi tidak seperti membaca teks pidato. Pembacaan puisi adalah pembacaan yang estetika, penuh dengan penjiwaan dan ekspresi. Dalam setiap kata yang berbeda maknanya maka berbeda pula dengan cara menyampaikan dengan nada intonasi dan ekspresinya. Puisi bisa dikatakan bahasa hati, bahasa ekspresi dari seseorang yang disampaikan melalui bahasa lisan maupun bahasa tulis (Wahyudi, 2018).

Banyak sekali pembelajaran baca puisi ketika membaca banyak siswa yang tidak mengetahui tekniknya sehingga ketika membaca terkesan intonasinya sama dalam arti mendayu-dayu jika dibacakan. Padahal disetiap puisi mempunyai makna yang berbeda.ekspresi yang kurang akan menurunkan keindahan dalam

pembacaan puisi maka dari itu biasanya sebelum puisi dibacakan, siswa tersebut harus memahami puisinya, dalam tahap pembacaan puisi ada tahapan-tahapannya dimulai dari mengetahui makna diksi, larik dan baitnya (Rokmana, 2023).

Gestur merupakan gerak tubuh yang mengikuti respon dari kalimat atau dialog yang diucapkan tokoh, seperti meloncat, menari dan aktifitas fisik secara menyeluruh. Sebuah pertunjukan tanpa adanya gestur akan terasa kurang, sehingga tidak ada kesan tangga dramatisnya. Seperti halnya orang yang sedang berbicara, menyampaikan sesuatu gestur akan mengikuti dengan sendirinya. Namun kali ini yang kita bahas adalah gestur yang ada dalam dunia dongeng. Tidak hanya menambah kesan dramatik atau menegaskan suatu ucapan namun juga memperagakan, karena dalam sebuah gerak terbagi menjadi dua hal, yaitu gerak maknawi dan gerak estetik. Jika gerak maknawi adalah gerak yang memang benar-benar mempunyai makna disetiap gerakan, sedangkan gerak estetik adalah gerakan yang memang hanya diungkapkan sebatas estetika seni saja (Rustiyanti et al., 2015).

Aktifitas fisik dalam pembacaan puisi terutama gestur merupakan salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena disetiap gerak adanya proses aktifitas fisik dalam gesturnya. kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kegiatan sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga bisa menikmati waktu luangnya (Arifin, 2018).

Sebagai bahan pembahasan untuk kajian pustaka pernah dikaji oleh Siti Arnisyah (2023) (Dahlia et al., 2021) , (Setyorini & Masuloh, 2016), (Nurhidayah et al., 2022) dengan menganalisis teknik baca Puisi yang berkarakter Selain itu juga menganalisis gestur pada gerak tubuh, dan aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE

Pengabdian ini diarahkan untuk mendeskripsikan proses berjalannya pengabdian dengan menggunakan metode kualitatif yang difokuskan pada pemberian materi teori-teori tentang Puisi menggunakan gestur serta mempraktekan gerakan-gerakan yang disesuaikan dengan puisi tersebut tersebut. Kegiatan ini diikuti 12 siswa MTs Muhammadiyah Kajen Kabupaten Pekalongan. Dalam kegiatan ini berbentuk pelatihan yang terdiri dari beberapa tahapan diantaranya pemaparan materi dan pelaksanaan praktek, secara lebih terperinci kegiatan aktivitas ini sebagai berikut :

1. Penjelasan materi tentang definisi tentang puisi dan contoh-contoh puisi
2. Mempraktekan teknik-teknik baca puisi secara umum
3. Mempraktikan puisi dengan gestur atau gerak tubuh yang disesuaikan dengan isi puisinya
4. Gestur puisi menjadikan Aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena disetiap gerak adanya proses aktifitas tubuh siswa yang membaca puisi
5. Evaluasi dan tindak lanjut peserta mengisi angket setelah melakukan praktik

Populasi atau sampel dalam pelatihan baca puisi dengan gestur untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah peserta didik berjumlah 12 siswa di MTs Muhammadiyah Kajen Kabupaten Pekalongan. Kegiatan pengabdian berdasarkan hasil pemaparan kerangka pemikiran dilakukan pada bulan November sampai bulan Januari 2023 dengan kegiatan materi dan praktik. Narasumber memberikan materi definisi puisi, contoh puisi dan praktik baca puisi, selanjutnya pemateri dan peserta mempraktekan baca puisi dengan gestur bersama-sama.

Puisi karya siswa MTs Muhammadiyah Kajen kabupaten Pekalongan yang dijadikan contoh pembacaan puisi

Puisi 1

Ibuuu....

Tanpamu aku tidak bisa apa apa

Tanpamu aku tak bisa mandiri

Tanpamu aku tak bisa berguna

Tanpamu aku tak bisa berprestasi.

Ibuu....

Ibu cinta kasihmu seluas lautan

Airmu memberi kehidupan ribuan insan

Seperti engkau beri kami jutaan kasih sayang

Pengorbananmu tidak sebanding dg ratusan mutiara

Indah tutur katamu bagai senja yg memberi ketenangan

Kau segalanya untuku, tanpamu aku tidak bisa melihat senja.

Puisi 2

Bu

Dialah orang yang berjasa dalam hidup kita

Dia yang telah melahirkan, dia yang telah merawat

Dia yang telah menjaga dan ibu yang telah meyirami kita

dengan cinta dan kasih sayangnya

Kasih sayang terbesar adalah kasih sayang seorang ibu

Kasih sayangmu besar ibaratkan besar dan luasnya samudra

Ibu adalah sosok yang paling menyayangi kita

Kasih sayang ibu melebihi segala - galanya

IBU

Engkau adalah sosok yang paling berjasa
Jasa seorang ibu tidak bisa dijual dengan apapun
Pelukanmu begitu hangat, sehangat mentari pagi
Kasihmu ibarat luasnya samudra

Puisi 3

TERIMAKASIH IBU

Ibu, sungguh ku teladanimu

Perkataanku menggemakan suaramu
Kau adalah sinar perindu
Tak terganti dan hanya satu

Tak pernah terpikir
Caraku berjalan
Caraku tersenyum
Itu refleksi darimu

Kau wujudkan semua impian
Kau lukis seluruh harapan
Kau berikan aku kasih sayang
Diriku kini kau kuatkan

Ibu, kau telah petakan jalan itu
Jalan surga yang agung
Atas semua pengajaranmu

Atas semua kasih sayangmu
Terimakasih ibu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi yang disampaikan oleh narasumber, menemukan beberapa masalah yang ada dalam pengajaran baca puisi yaitu proses pembelajaran puisi yang kurang menarik dan masih terlihat monoton ketika siswa membaca puisi. Dari permasalahan yang telah diimplementasikan dalam menyikapi hal tersebut dan beberapa cara menyikapinya. Banyak sekali pembelajaran baca puisi ketika membaca banyak siswa yang tidak mengetahui tekniknya sehingga ketika membaca terkesan intonasinya sama dalam arti mendayu-dayu jika dibacakan. Padahal disetiap puisi mempunyai makna yang berbeda. ekspresi yang kurang akan menurunkan keindahan dalam pembacaan puisi maka dari itu biasanya sebelum puisi dibacakan, siswa tersebut harus memahami puisinya, dalam tahap pembacaan puisi ada tahapan-tahapannya dimulai dari mengetahui makna diksi, larik dan baitnya.

Output dan Outcome

Output dari kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan baca puisi dengan gestur Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya adalah peserta didik diberikan pelatihan baca puisi, dari hasil pelatihan ini siswa mengetahui teknik dan cara bagaimana baca puisi yang baik, dimulai dari teknik vocal dan teknik gerak dengan penuh percaya diri. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa terkait dengan materi pelatihan baca puisi, siswa diberi pertanyaan yang ada hubungannya dengan materi puisi dan selanjutnya kondisi tingkat kebugaran disaat awal latihan pertama apakah siswa merasa lelah ketika pembelajaran gestur dan apakah setelah sering melakukan lebih dari satu kali atau terus menerus melakukan gestur pada pembacaan puisi sudah tidak merasa lelah.

Sedangkan On Come yang didapat dalam pelatihan baca puisi ialah siswa sudah bisa baca puisi dengan baik selain menggunakan teknik vocal seperti artikulasi, intonasi dan jeda, siswa membaca puisi yang sudah jadi puisinya bahkan membaca puisi karya siswa lain. Tidak hanya itu, permainan siswa juga lebih dramatis ketika baca puisi dikarenakan siswa tersebut sudah mempratikan puisi dengan gestur, seperti gerak tangan kaki untuk mengrepresikan disetiap makna puisi sehingga secara tidak disadari siswa melakukan aktifitas fisik berolahraga dari sinilah gestur dalam puisi bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan baca puisi dengan gestur yang dilakukan terus menerus selain mengasah otak atau polah pikir siswa ternyata mempunyai efek positif dalam tubuh pembacaan puisi bisa dilihat semakin banyak melakukan gestur tingkat kelelahan siswa berkurang berbeda ketika latihan awal pada baca puisi pada awal latihan tanpa menggunakan gestur.

Deskripsi Proses Kegiatan

Sebelum melakukan pelatihan, pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan materi tentang definisi puisi, tidak hanya itu pemateri juga menjelaskan bagaimana cara membuat puisi dari pencarian tema maupun pencarian diksi. Kegiatan penjelasan materi berlangsung selama 2 jam yaitu dari jam 9 pagi sampai jam 12 siang dan diakhir sesi materi diperkenankan peserta didik untuk membacakan puisi yang sudah dibuat.

Kegiatan baca puisi disertai gestur memang seperti pementasan monolog selain membacakan tubuh pembaca juga bergerak mengikuti makna yang ada didalam puisi tersebut.. Volume vocal yang keras dan lantang namun juga harus tetap memperhatikan ekspresinya. disinilah gestur dalam pembacaan puisi dengan gestur bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan baca puisi dengan gestur yang dilakukan terus menerus selain mengasah otak atau polah pikir siswa ternyata mempunyai efek positif dalam tubuh pembaca puisi bisa

dilihat semakin banyak melakukan gestur tingkat kelelahan siswa berkurang berbeda ketika latihan awal pada pembacaan puisi tanpa menggunakan gestur





Adapun kendala dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tingkat pemahaman siswa yang berbeda-beda untuk memahami materi yang disampaikan oleh pemateri. Ada yang pembacaan puisi penuh penghayatan namun ada juga peserta didik yang berperan ekspresinya masih kurang. Maka dari itu perlu adanya tindak lanjut lagi supaya kegiatan berjalan lebih baik lagi.

SIMPULAN

Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa meningkat 85% menguasai materi tentang baca puisi dan mampu mempraktikkan bagaimana cara baca puisi dengan gestur, selain gestur sebagai fungsi menegaskan makna inteprestasi dalam setiap kata yang ada didalam puisi, peningkatan kebugaran siswa juga meningkat karena adanya aktivitas fisik dari pada sebelumnya ketika baca puisi dengan bahasa verbal saja tanpa menggunakan gestur. Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan kembali supaya peserta didik lebih kreatif lagi dalam pembacaan puisi dihadapan penonton

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Nuryanto, S. (2018). *CERITA DALAM RANGKA MENINGKATKAN TOLERANSI DAN KEBHINEKAAN Stories In Order To Increase Tolerance And Improvement Sidik Nuryanto*. 29–36.
- Wahyudi,(2018). *Pelatihan Pemertahanan Bahasa Ibu melalui Baca Puisi dan Berpantun di TK Nasiatul Aisyia Mungka Kabupaten 50 Kota.* : Buletin Ilmiah Nagari Membangun
<http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id>,
- Agus Rofi.(2023). *Budaya Literasi Dalam Meningkatkan Minat Baca Siswa di SMPN 3 Leuwimunding* : BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
<https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.4188>
- Siti Arnisyah.(2023) *Pelatihan Menulis Puisi pada Siswa SMAN-1 Kuala Pembuang* : LPPM Universitas Andi Djemma Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
<http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v6i1.1346>
- Imelda & Maria.(2023) *Menulis Puisi Menggunakan Metode Langsung* : Journal on Education
<https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1000>
- Rokmana Rokmana.(2023) *Peran Budaya Literasi Dalam Meningkatkan Minat Baca Peserta Didik di Sekolah Dasar* : *Journal of Student Research* :
<https://doi.org/10.55606/jsr.v1i1.960>
- Rustiyanti, S., Iskandar, A., & Listiani, W. (2015). Ekspresi dan Gestur Penari Tunggal dalam Budaya Media Visual Dua Dimensi. *Panggung*, 25(1).
<https://doi.org/10.26742/panggung.v25i1.18>