

Pelatihan Mendongeng dengan Gestur Untuk Tingkatkan Kebugaran Jasmani

Lukman Alfaris^{1*}, Jamaludin Yusuf², Bimo Satrio³, Robby Henriana⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: lukmancomal@gmail.com^{1*}

Abstrak

Bercerita atau mendongeng merupakan warisan nenek moyang Indonesia, karena merupakan salah satu bentuk tradisi lisan yang turun temurun hingga anak cucu, biasanya mendongeng bisa dijumpai disaat seorang ibu atau nenek menceritakan kepada anak cucunya diwaktu akan tidur. Namun mendongeng jika hanya menggunakan kekuatan verbal saja akan merasa kurang, yang dinikmati hanya sebatas suara saja, maka dari itu dalam penelitian ini ingin mengkombinasikan bahasa verbal dengan Bahasa tubuh atau bisa kita sebut gestur. Gestur sangat mendukung dan berpengaruh dalam proses komunikasi, Jika selaras dengan bahasa verbal akan menguatkan proses komunikasi yang lebih ekspresif. Gestur sangat berhubungan dengan penampilan laku fisik untuk bercerita, Tampilan fisik seorang pemeran adalah tanggung jawab pribadi pemeran. Untuk mengetahui bagaimana gerak cara berjalan yang gagah, jalannya orang yang sudah sangat tua, cara membungkuk, cara menengok, cara melambai, bagaimana posisi punggungnya, dan lain-lain. 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 kualitas daya tahan paru – jantung, kekuatan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh disaat aktivitas gerak gestur.

Kata kunci: *Mendongeng, Gestur, Kebugaran Jasmani*

Abstract

Storytelling or storytelling is a legacy of Indonesian ancestors, because it is a form of oral tradition that is passed down from generation to generation, usually storytelling can be found when a mother or grandmother tells her children and grandchildren at bedtime. But storytelling if you only use verbal strength will feel less, what is enjoyed is only limited to sound, therefore in this study we want to combine verbal language with body language or we can call gestures. Gestures are very supportive and influential in the communication process. If they are in harmony with verbal language, they will strengthen a more expressive communication process. Gestures are closely related to the appearance of physical behavior to tell a story. The physical appearance of an actor is the personal responsibility of the actor. To find out how to move a gallant way of walking, the way of a very old person, how to bend down, how to look, how to wave, what is the position of his back, and so on. However, gesture cannot completely replace verbal language. While some people use gestures in addition to clarifying verbal language. A systematic process in addition to the aesthetics of the stage form, gestures also have an effect on the body, because the movement aims to improve or maintain the quality of body functions which include the quality of lung-heart endurance, muscle endurance, flexibility and body composition when gesturing.

Keywords : *Storytelling, Gestures, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Bercerita atau mendongeng merupakan warisan nenek moyang Indonesia, karena merupakan salah satu bentuk tradisi lisan yang turun temurun hingga anak cucu, biasanya mendongeng bisa dijumpai disaat seorang ibu atau nenek menceritakan kepada anak cucunya diwaktu akan tidur. Namun akhir-akhir ini sastra lisan kian menurun dan bisa dikategorikan hampir punah, padahal kegiatan mendongeng maupun bercerita efeknya sangat luarbiasa bagi anak-anak, sebagai salah satu nasihat pelajaran nilai-nilai kehidupan lewat dongeng, dan bisa juga sebagai sarana hiburan (Nuryanto, 2018)

Mendongeng salah satu kegiatan yang sangat menarik terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Tidak dipungkiri anak-anak lebih suka mendengarkan, apalagi jika ceritanya bagus, semua siswa tertarik mendengarkan cerita itu. Mendongeng harus dilakukan dengan cara-cara yang benar karena mendongeng selain sebagai sarana hiburan didalamnya banyak petuah-petuah yang nantinya akan diambil nilai-nilai kehidupan kepada pendengar. Banyak sekali cerita-cerita yang tidak mendidik salah satunya tayangan televisi yang mengangkat tentang kenakalan remaja atau percintaan yang didalamnya tidak ada hubungan sebab akibat, sehingga banyak adegan yang ditiru oleh penonton khususnya generasi muda.(Sudarismiati, 2018)

Mendongeng memang tidak hanya sekedar menyampaikan cerita tetapi butuh teknik khusus, dengan mendongeng guru dapat menanamkan nilai-nilai moral, yang dapat disesuaikan dengan rentang usia dan emosi anak. Dongeng juga diyakini dapat mengembangkan moral dan karakter anak yang sesuai dengan umur dan karakter anak dengan kata lain dongeng dapat mengembangkan kemampuan anak baik secara verbal dan moral.(Marta, 2022)

Kegiatan mendongeng jika hanya dilakukan dengan cara verbal saja, akan terasa membosankan karena penonton hanya menikmati secara verbal saja, alangkah baiknya jika kegiatan mendongeng dilakukan dengan ekspresi dan gestur karena Gestur sangat berhubungan dengan penampilan laku fisik untuk bercerita, Tampilan fisik seorang pemeran adalah tanggung jawab pribadi pemeran. Untuk mengetahui bagaimana gerak cara berjalan yang gagah, jalannya orang yang sudah sangat tua, cara membungkuk, cara menengok, cara melambai, bagaimana posisi punggungnya, dan lain-lain. Akan tetapi, gesture tidak dapat menggantikan bahasa verbal sepenuhnya.(Adisaputera et al., 2019)

Mendongeng dengan gestur itu salah satu kegiatan yang sangat menarik dan sangat digemari anak-anak terutama ketiga seorang pendidik menyampaikan sesuatu dengan gestur dan ekspresi. Suatu misal menceritakan tentang gajah, pendongeng tidak hanya mendeskripsikan secara verbal namun mencontohkan gerakannya, suaranya, bentuk tubuhnya , semua itu akan menjadi menarik. (Anifah, 2018)

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 sebuah dongeng terutama gestur pada pendongeng 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 (Dahlia et al., 2021) , (Setyorini & Masulah, 2016), (Nurhidayah et al., 2022) dengan menganalisis teknik dongeng 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 mendongeng menggunakan gestur serta mempraktekan gerakan-gerakan yang disesuaikan dengan dialog yang ada pada cerita tersebut. Kegiatan ini diikuti 40 siswa jurusan Teknik Komputer Jaringan kelas X SMK Muhammadiyah Ulujami. 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 dongeng dan contoh-contoh dongeng
2. Mempraktekan teknik-teknik dongeng secara umum
3. Mempraktikan dongeng dengan gestur atau gerak tubuh yang disesuaikan dengan isi cerita
4. Gestur dongeng menjadikan Aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena disetiap gerak adanya proses aktifitas tubuh pendongeng
5. Evaluasi dan tindak lanjut peserta mengisi angket setelah melakukan praktik

Populasi atau sampel dalam pelatihan mendongeng dengan gestur untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah peserta didik siswa jurusan Teknik Komputer Jaringan kelas X SMK Muhammadiyah Ulujami. Kegiatan pengabdian berdasarkan hasil pemaparan kerangka pemikiran dilakukan pada bulan Februari sampai bulan Juli 2022 dengan kegiatan materi dan praktik. Narasumber memberikan materi definisi mendongeng, contoh mendongeng dan praktik mendongeng, selanjutnya pemateri dan peserta mempraktekan mendongeng dengan gestur bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi yang disampaikan oleh narasumber, menemukan beberapa masalah yang ada dalam pengajaran mendongeng yaitu proses pembelajaran mendongeng yang kurang menarik dan masih terlihat monoton ketika siswa mendongeng. Dari permasalahan yang telah diimplementasikan dalam menyikapi hal tersebut dan beberapa cara menyikapinya :

Banyaknya siswa ketika mendongeng hanya dengan media verbal saja, tanpa menggunakan media alat, atau gestur sehingga terkesan monoton sehingga perlu adanya model mendongeng terbaru, Pelatihan mendongeng kreatif salah satunya dengan gestur supaya lebih ekspresif dan lebih dramatis dalam menjelaskan disetiap isi ceritanya Selain fungsi gestur untuk menambah kesan dramatis pada cerita, gestur juga bisa meningkatkan kebugaran jasmani Target dalam pelaksanaan pengabdian ini, ditargetkan semua siswa bisa mendongeng dengan baik, menarik salah satunya dengan gestur disetiap dongeng yang dibawakan peserta didik sehingga meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik.

Output dan Outcome

Output dari kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan mendongeng dengan gestur Untuk tingkatkan kebugaran jasmani diantaranya adalah peserta didik diberikan pelatihan mendongeng, dari hasil pelatihan ini siswa mengetahui teknik dan cara bagaimana mendongeng yang baik, dimulai dari teknik vocal dan teknik gerak dengan penuh percaya diri. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa terkait dengan materi pelatihan mendongeng, siswa diberi pertanyaan yang ada hubungannya dengan materi dongeng 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 mendongeng sudah tidak merasa lelah.

Sedangkan Outcome yang didapat dalam pelatihan mendongeng gestur ialah siswa sudah bisa mendongeng dengan baik selain menggunakan teknik vocal seperti artikulasi, intonasi dan jeda, siswa juga bisa memilih isi atau tema yang menarik disesuaikan dengan kebutuhan. Tidak hanya itu,

permainan siswa juga lebih dramatis ketika mendongeng dikarenakan siswa tersebut sudah mampratikan dongeng dengan gestur, seperti meloncat, berlari, menari sehingga secara tidak disadari siswa melakukan aktifitas fisik berolahraga dari sinilah gestur dalam dongeng bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan mendongeng dengan gestur yang ddilakukan terus menerus selain mengasah otak atau polah pikir siswa ternyata mempunyai efek positif dalam tubuh pendongeng bisa dilihat semakin banyak melakukan gestur tingkat kelelahan siswa berkurang berbeda ketika latihan awal pada dongeng tanpa menggunakan gestur.

Deskripsi Proses Kegiatan

Sebelum melakukan pelatihan, pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan materi tentang definisi dongeng, mendongeng maupun bercerita, tidak hanya itu pemateri juga menjelaskan bagaimana membuat atau mencari cerita-cerita yang baik bisa dilihat dari pesan dan amanat pada dongeng itu, yang nantinya akan dipresentasikan dalam kegiatan mendongeng.

Kegiatan penjelasan materi berlangsung selama 2 jam yaitu dari jam 9 pagi sampai jam 12 siang dan diakhir sesi materi diperkenankan peserta didik untuk mendongeng dengan cerita yang sudah dibuat atau dicari di internet. Baik secara kelompok maupun individu.kegiatan mendongeng dengan gestur siswa sudah memperagakan sesuai apa yang ada di cerita tersebut. Ada salah satu siswa yang berperan menjadi kelinci, katak dan kangguru, siswa tersebut selain bercerita siswa harus memperagakan seperti gerakan binatang tersebut.

Kegiatan mendongeng disertai gestur memang seperti pementasan monolog selain menceritakan si pemain dituntut juga untuk memperagakan disetiap adegannya. Volume vocal yang keras dan lantang namun juga harus tetap memperhatikan ekspresinya.pemilihan dongeng gestur tidak semua dongeng bisa digesturkan maka darfi itu pendongeng harus bisa memilih cerita apa yang memang banyak adegan gerak tidak hanya percakapan belaka karena mempengaruhi aktifitas gerak tubuh manusia.

disinilah gestur dalam dongeng bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan mendongeng dengan gestur yang dilakukan terus menerus selain mengasah otak atau polah pikir siswa ternyata mempunyai efek positif dalam tubuh pendongeng bisa dilihat semakin banyak melakukan gestur tingkat kelelahan siswa berkurang berbeda ketika latihan awal pada dongeng 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 memerankan penuh penghayatan namun ada juga peserta didik yang berperan ekspresinya masih kurang. Maka dari itu perlu adanya tindak lanjut legi supaya kegiatan berjalan lebih baik lagi.

SIMPULAN

Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa meningkat 80% menguasai materi tentang dongeng dan mampu mempraktikan bagaimana cara mendongeng dengan gestur, selain gestur sebagai fungsi menegaskan dialog dalam isi cerita, peningkatan kebugaran siswa juga meningkat karena adanya aktivitas fisik dari pada sebelumnya ketika mendongeng dengan bahasa verbal saja tanpa menggunakan gestur. Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan kembali supaya peserta didik lebih kreatif lagi dalam menyampaikan dongeng dihadapan penonton

DAFTAR PUSTAKA

- Adisaputera, A., Lubis, F., & Hutagalung, T. (2019). Pembinaan Kemampuan Menulis Dongeng Bagi Guru Tk Aisyiyah 01 Kota Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(4), 223. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i4.15119>
- Anifah, D. P. (2018). MENGGAMBAR ILUSTRASI SEBAGAI METODE MENDONGENG: KAJIAN PROSES KREATIF TOKOH PENDONGENG "KAK KEMPHO." *Catharsis*, 7(1), 43–53. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/catharsis>
- 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>
- Dahlia, D., Azima, N. F., Kurniawan, G., & ... (2021). Pelatihan Mendongeng Untuk Siswa Sekolah Dasar. *JMM (Jurnal ...)*, 5(4), 1408–1414. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5046><https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/5046/2955>
- Marta, E. (2022). *PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI MENDONGENG*. 3(April), 163–166.
- Nurhidayah, S., Purnama, D., Aini, N., Putri, S., Oktaviani, R. N., Inggis, B., Mandiri, B. I., Guru, P., Dasar, S., & Nurhidayah, S. (2022). *PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDONGENG BERBASIS HOTS GURU PPT BUNGA TERATAI*.
- Nuryanto, S. (2018). *CERITA DALAM RANGKA MENINGKATKAN TOLERANSI DAN KEBHINEKAAN Stories In Order To Increase Tolerance And Improvement Sidik Nuryanto*. 29–36.
- 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>
- Setyorini, A., & Masulah, M. (2016). Peningkatan Kemampuan Bercerita Tenaga Medis Sebagai Bentuk Profesionalisme Pelayanan Terhadap Hospitalisasi Pasien Anak. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 66. <https://doi.org/10.30651/aks.v1i1.308>
- Sudarismiati, A. Ibrahim Muhammad Yusuf. (2018). *Pengabdian Integritas: Jurnal Pengabdian*. 2(1), 1–11.
- Ulfatun, U. (2021). Analisis Penggunaan Gaya Bahasa Sarkasme Netizen di Media Sosial Instagram. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 7(2), 411–423. <https://doi.org/10.30605/onoma.v7i2.1255>
- (Ulfatun, 2021)