

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran anak-anak usia sekolah sangat penting. Kebugaran mendukung motivasi belajar. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian kebugaran secara signifikan tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar.

Yang lebih penting adalah menjaga kebugaran untuk mencegah (preventif) agar anak atau siswa sekolah tidak sakit. Pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah antara lain juga bertujuan untuk meningkatkan derajat kebugaran anak. Para siswa selama enam hari diberi pelajaran secara terus-menerus dari pagi hingga siang, bahkan masih ditambah kegiatan ekstrakurikuler, bahkan di rumah masih harus membantu orang tuanya. Oleh karena itu kebugaran para siswa perlu dijaga dan ditingkatkan agar dapat melakukan aktifitas belajar di sekolah dan kegiatan di rumah.

Sayangnya, pelajaran Pendidikan jasmani di sekolah rata-rata hanya hanya dua jam pelajaran per minggu. Dibandingkan dengan padatnya kegiatan siswa dua jam perminggu jelas kurang untuk meningkatkan kebugaran. Oleh karena itu perlu dicari alternatif lain yang dapat membantu meningkatkan kebugaran dengan tidak menambah atau mengganggu jam pelajaran yang lain. Selain itu harus menarik bagi siswa. Tanpa unsure kemenarikan ini, tujuan dan kegiatan sulit terlaksana.

Alternatif terpilih adalah pembelajaran tari dan lagu dolanan anak. Tari melibatkan unsur-unsur kerja otot secara psikomotoris. Dalam kerja otot pada taraf beban tertentu (sesuai dengan kekuatan otot siswa) dapat meningkatkan kebugaran. Pelajaran tarian ini adalah tari lagu dolanan anak. Tarian diciptakan sedemikian rupa sesuai dengan lagu dolanan. Berdasarkan penelitian Suwardi, dkk (1998) tari dan lagu dolanan merupakan hal yang menarik, tetapi jarang dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan perkembangan jiwa mereka yang masih senang (masa) terhadap permainan (senang bermain). Pelajaran ini dapat disisipkan pada jam pelajaran Pendidikan jasmani atau bahasa Jawa. Pelajaran ini justru merupakan variasi teknik pembelajaran yang menarik bagi siswa.

Selain lagu dolanan anak merupakan hal yang menarik selain sesuai dengan masa perkembangan jiwa anak yang masih suka bermain di dalamnya terkandung ajaran-ajaran atau nilai-nilai moral budi pekerti. Pendidikan budi pekerti harus dibina sedini mungkin. Menurut Dr. Suharko Kasaran, Ketua Komisis Nasional Budi pekerti, apabila anak kurang/tidak dibina pendidikan budi pekerti sedini mungkin, pada umur 14 tahun anak itu akan mengembangkan sikap destruktif (cenderung ke arah brutal). Kurangnya pembinaan atau pendidikan budi pekerti dibuktikan banyaknya kejadian di usia remaja dan dewasa atau tua seperti kenakalan remaja, tawuran massal, tawuran sekolah, KKN (korupsi, kolusi, nepotisme), pelecehan seksual, dsb (wawancara Bulletin Siang RCTI, 11 Mei 1999).

Dengan kata lain pembelajaran tari dan lagu dolanan anak memiliki keuntungan : (1) memvariasikan teknik, pembelajaran yang menarik sehingga

tidak membosankan siswa, (2) meningkatkan rasa rekreasi yang menyenangkan, (3) meningkatkan derajat kebugaran anak, (4) pembelajaran ini bersifat transdisipliner (tiga bidang ilmu: pendidikan jasmani, tari, dan bahasa dan sastra Jawa) tidak mengurangi atau menambah jam pelajaran, (5) melestarikan budaya dan seni, (6) mensosialisasikan pendidikan moral dan budi pekerti.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Seberapa besar kontribusi pembelajaran tari dan lagu dolanan terhadap peningkatan kebugaran anak-anak Sekolah Dasar ?
2. Bagaimana persepsi guru tentang peningkatan kebugaran anak-anak Sekolah Dasar melalui pembelajaran tari dan lagu dolanan ?
3. Pendidikan budi pekerti apa sajakah yang terdapat dalam lagu dolanan anak tersebut ?

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tari dan Lagu Dolanan Anak**

Tari adalah gerakan tubuh yang indah dan berirama yang merupakan ekspresi jiwa dari pelakunya (Murgiyanto, 1993: 1). Tari sebagai naluri, deakan emosi dari dalam diri manusia yang mendorong seseorang untuk mencari ekspresi pada tari yaitu gerak dari luar tubuh yang ritmis dan lama kelamaan mengarah pada bentuk-bentuk tertentu. Humardani (1991: 9) menyatakan bahwa tari adalah suatu ekspresi yang paling mendasar dan paling tua yang diungkapkan melalui gerak, yang sudah diolah sedemikian rupa sehingga mampu memberikan gambaran emosi penciptanya, baik perasaan senang, sedih, dendam, dan sebagainya. Sedyawati (Depdikbud, 1981: 168) mengemukakan bahwa tari merupakan cakupan kegiatan olah fisik. Media ungkap tari adalah gerak dengan menggunakan anggota tubuh manusia. Bahan-bahan gerak adalah jari-jari tangan, pergelangan tangan, kaki, tangan, kepala, mata dan sebagainya. Bahan-bahan tersebut dapat terdiri sendiri atau bergabung dan berurutan antara anggota badan yang satu dengan lainnya.

Orang menari tidak perlu dibayangi oleh ketakutan tidak mempunyai bakat, tidak berparas cantik, tidak luwes, cacat tubuh, dan seterusnya. Belajar tari tidak tergantung pada umur, jenis kelamin, wajah, bentuk badan, keluwesan, dan kesempurnaan badan (Kussudiardja, 1992: 35). Walaupun unsure semua itu mendukung seseorang dalam profesi tari, tetapi orang belajar tari tidak hanya

untuk menjadi seorang penari. Ia bisa menjadi kritikus tari, pencipta tari, penata tari, pengkaji tari, peneliti tari, dan sebagainya.

Menurut Doris Humphrey (dalam Murgiyanto, 1983: 122) elemen-elemen dasar tari adalah gerak dan ritme. Pengalaman fisik yang paling pokok dari kehidupan manusia adalah gerak. Gerak tidak hanya terdapat dalam denyutan di seluruh tubuh manusia, tetapi juga terdapat dalam ekspresi dari pengalaman emosional manusia. Gerak merupakan gejala-gejala yang paling primer dan paling tua dari manusia untuk menyatakan keinginan-keinginannya atau merupakan refleksi spontan dan gerak batin manusia. Untuk mengekspresikan gambar-gambar imajinatif, dapat digunakan tangan dan lengan, karena bagian ini yang paling banyak digunakan dalam gerak komunikasi. Karena tari merupakan komposisi gerak yang telah mengalami penggarapan (stirilisasi dan distorsi) atau proses, pengembangan gerak yang paling sederhana diawali dari gerak keseharian (wantah) menjadi gerak maknawai dan murni (tidak mempunyai maksud-maksud tertentu)

Dari segala macam bahan ramuan tari, ritme adalah unsur yang paling kuat dan meyakinkan di samping kehebatan teknik gerak. Ritme merupakan pengaturan tempo dalam tari. Dalam melakukan gerakan, seseorang secara sadar maupun tidak telah melakukan suatu gerakan yang dipimpin dan dilakukan dengan bimbingan ritme, sedangkan koordinasi gerak adalah suatu kemampuan manusia dalam melakukan gerak, kekuatan, arah, dan kecepatan yang harmonis (Syarifudin, 1979: 57). Dengan koordinasi gerak ini seseorang menjadi bugar

sehingga dapat melaksanakan kegiatan atau pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pada dasarnya alat gerak manusia dibagi menjadi dua, yaitu alat gerak pasif (rangka badan) dan alat gerak aktif (otot badan) yang dapat menimbulkan gerak yang disadari pada sendi. Riddle (1977: 53 – 57) mengemukakan pada dasarnya gerakan dalam tubuh manusia dibedakan menjadi tiga macam gerak yaitu: (a) gerak menggeser (*gliding movement*), gerak yang sederhana sekali, sumbu geraknya sejajar dengan tulang yang bergeser. Misalnya melangkah maju, mundur, dan seterusnya; (b) gerak menyudut (*angular movement*), gerakan membuat sudut yang biasanya terjadi pada persendian yang dibentuk oleh tulang-tulang panjang; (c) gerak berputar (*rotation*), gerakan mengelilingi poros atau sumbu badan.

Otot merupakan salah satu unsur tersebut yang berkaitan langsung dengan tari. Tari merupakan ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak ritmis dan indah. Lagu dolanan anak merupakan salah satu lagu Jawa yang ditarikan. Peningkatan kontraksi otot dengan tari dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Pada dasarnya lagu dolanan anak bersifat unik. Artinya, berbeda dengan bentuk lagu/tembang Jawa yang lain. Lagu dolanan anak menurut Danandjaja (1985:19) ada yang termasuk lisan Jawa, yaitu tergolong nyanyian rakyat. Sarwono dkk (1995:5) menjelaskan bahwa lagu dolanan itu bisa dinyanyikan oleh anak-anak, kadang-kadang dapat digarap dengan tari. Lagu dolanan memiliki aturan, yaitu: (1) bahasanya sederhana, (2) cengkok sederhana,

(3) jumlah baris terbatas, (4) berisi hal-hal yang selaras dengan keadaan anak. Lagu dolanan dapat berisi contoh/teladan terhadap anak tentang nasihat, budi pekerti, tata susila, dan lain-lain. Ciri lain juga dikemukakan oleh Arintoko (1983:4) bahwa lagu dolanan itu menggunakan purwakanthi swara pada akhir baris dan ajeg iramanya.

Disamping itu, Prawirodisastra (1991:3) menyatakan bahwa lagu dolanan dapat diterapkan pada tembang, atau sekar, gending, deklamasi, sesaroh, membaca secara lisan. Lagu dolanan memiliki unsure-unsur, yaitu: (1) laras, (2) irama, (3) ekspresi, (4) harmoni (jika dinyanyikan bersama). Namun, lagu dolanan anak ada sedikit kekhususan yang menurut Ki Soeratman (Murdyantoro, 1996: Djaka Lodang 17 Agustus 1996) ada satu cirrinya adalah bernada sederhana.

Cirri-ciri tersebut memungkinkan bahwa struktur lagu dolanan memang tidak ketat. Maka Padmosukotjo (1960:20) menyimpulkan bahwa semua lagu dolanan (meskipun jumlah suku kata setiap baris tidak sama dan tidak semua berpurwakanthi swara) biasanya tergolong jenis puisi (geguritan).

Aturan demikian memberi cirri khusus bahwa lagu dolanan adalah nyanyian yang sederhana. Kesederhanaan lagu dolanan ini menurut Padmopuspito (1980:48) karena termasuk salah satu jenis puisi Jawa yang disebut tembang para, yaitu jumlah baris dan persajakannya tidak memiliki aturan ketat, seperti tembang yasan. Oleh karena lagu dolanan itu bersifat “lentur”, sehingga dapat memungkan berbagai kreasi, baik kreasi lagu (syair) maupun iringan jika digunakan sebagai permainan.

Sifat lagu dolanan yang luwes, memungkinkan seorang pengajar dapat memimpin subyek didik sambil berbaris, lenggak-lenggok, menari-nari, sesuai dengan maksud lagu (Arintoko: 1979:1). Bahkan Prawirodisastra (1995:18) menyatakan lagu dolanan itu dapat dinyanyikan dengan iringan gending baik oleh waranggana maupun anak-anak. Pemakaian musik gamelan akan menghidupkan suasana lagu disamping itu juga akan memudahkan pendengar dalam mencerna pesan lagu dolanan. Itulah sebabnya Aristoteles (dalam Atmodarsono, 1956:5) menyatakan musik itu bagi jiwa manusia merupakan dokter yang dapat menyembuhkan penyakit.

Falsafah seni semacam itu terkandung maksud betapa besar manfaat lagu yang diiringi musik bagi kebugaran. Selanjutnya Prawiradisastra (1994:4) juga mengemukakan beberapa manfaat lagu yaitu (1) menjaga kebugaran, (2) memupuk rasa indah seperti rasa cinta, gembira, sedih, dan lain-lain, (3) memupuk mental, percaya diri, harga diri, disiplin, tanggung jawab, dan sebagainya.

Dalam istilah yang sedikit berbeda, Riyadi (dalam Djaka Lodang, 5 Agustus 1989) memerinci sifat lagu dolanan yaitu bersifat didaktis dan social. Didaktis artinya lagu dolanan itu mengandung unsure pendidikan, baik yang disampaikan secara langsung dalam lirik lagu atau disampaikan secara tersirat, dengan berbagai perumpamaan atau analogi. Salah satu keahlian orang Jawa adalah membuat berbagai ajaran dengan berbagai perumpamaan. Sosial artinya bahwa lagu dolanan memiliki potensi untuk menjadi hubungan sosial anak dan menumbuhkan sifat-sifat sosial. Itulah sebabnya pada umumnya lagu dolanan



dilakukan bersifat massal. Sifat ini sebenarnya melukiskan jenis fungsi lagu dolanan. Danandjaja (1991: 146) berpendapat fungsi tersebut berkaitan dengan aktivitas khusus kehidupan manusia.

Sifat-sifat demikian menunjukkan bahwa dari segi isi, lagu dolanan anak memang memiliki cirri khusus. Diantara cirri itu seperti dinyatakan Hardjoprawiro (1993: 19) yaitu memuat nasehat seperti perjuangan, kepahlawanan, agama, dan kritik. Cirri ini seperti dikemukakan Prawiro disastro (1994: 34) lagu dolanan anak itu memuat nilai moral.

Di samping cirri-ciri tersebut, sesuai dengan model lagu dolanan anak, Arikunto (1995: 4) memberikan karakteristik berisi hiburan dan permainan. Pendapat ini sesuai dengan pengamatan minat anak terhadap cipta seni seperti pernyataan Gana (1966: 48) bahwa anak itu lebih menyukai karya yang bersifat sugestif, humoris, dan tidak sentimental. Pernyataan ini juga bertolak dari pandangan Moody (Rahmanta, 1988: 30) bahwa anak cenderung pada karya yang memuat fantasi, realitas, dan dunia yang sederhana.

## **B. Pendidikan Budi Pekerti**

Budi pekerti adalah watak dan perbuatan seseorang sebagai perwujudan hasil pemikiran. Budi pekerti itu merupakan sikap dan perilaku, (*tingkah laku, solah bawa, muna muni*) yang dilandasi oleh olah dan kegiatan berpikir. Tentu saja proses berpikir yang sehat sehingga menghasilkan budi pekerti yang baik.

Manifestasi budi pekerti yang baik menurut Surya (1995: 5) disebut juga budi pekerti luhur. Budi pekerti memiliki peranan tertentu dalam kehidupan

manusia, dinyatakan oleh Simuh (1995: 109) bahwa nilai-nilai budaya dan norma etik Jawa akan berharga bagi proses keberlangsungan kehidupan.

Winarni (1995: 2) menyatakan batas budi pekerti identik dengan orang yang berbudi mulia dan utama atau bermoral. Mereka adalah orang yang terpuji. Hal ini diungkapkan oleh Darusuprpto dkk (1990: 1) bahwa ajaran moral adalah ajaran yang berkaitan dengan perbuatan dan kelakuakn yang pada hakikatnya merupakan pencerminan akhlak atau budi pekerti.

### **C. Kebugaran Anak**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hisbullah dalam Irianto, 1997: 116). Hampir mirip dengan konsep kebugaran adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi, dan daya tahan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992: 1). Sesuai dengan makna kebugaran dan kesegaran jasmani tersebut, betapa besar manfaat kebugaran dan kesegaran jasmani bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh setiap orang, apalagi anak-anak dalam masa pertumbuhan, seperti anak-anak TK sampai SLTA.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup secara produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan setiap pembebanan fisik secara layak (Depdikbud, 1980: 46). Selanjutnya Kirkendall

(1980: 263) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan kewaspadaan, tanpa kelelahan berarti dan masih memiliki banyak tenaga untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat yang tak terduga.

Jadi pada dasarnya kesegaran jasmani itu menyangkut kemampuan penyesuaian fisik seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kesehatan seseorang untuk berbagai tingkat aktivitas fisik.

Kirkendall (1980: 263) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, power, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan. Sedangkan menurut Neiman (1995: 36) menyebutkan bahwa unsur-unsur kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan otot, dan komponen yang terkait dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan power, dan waktu reaksi. Atas dasar ini, maka pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani melatih komponen-komponen kesegaran jasmani, baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut Pollock (dalam Irianto, 1997: 116), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh dan kelenturan.

Untuk mencapai kebugaran jasmani diperlukan lahan yang disesuaikan dengan aturan olahraga yang meliputi frekuensi latihan, intensitas latihan, dan takaran lamanya latihan.

Seorang anak dikatakan sehat apabila memiliki kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, atau kesemampuan jasmani. Ketiga istilah itu sebenarnya memiliki makna yang relatif sama. Makna mengandung unsur definisi (1) berkaitan dengan kemampuan alat-alat tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bahkan memiliki tenaga cadangan, (2) alat tubuh dalam melaksanakan fungsi fisiologis menyesuaikan dengan lingkungan, (3) masih siap untuk melaksanakan tugas keesokan harinya, (4) siap memikul beban gerak yang diminta atau direncanakan untuk diselesaikan dengan baik (Sardjono, 1992: 109 – 110).

Kesegaran jasmani didukung oleh empat faktor yaitu (1) kekuatan otot (*muscular strength*), (2) daya tahan otot (*muscular endurance*), (3) daya tahan jantung, (4) peredaran darah dan pernapasan (*cardio vascular*) (Sardjono, 1992:110).

Salah satu unsur tersebut yang berkaitan langsung dengan tarian dan lagu dolanan anak adalah otot. Peningkatan kontraksi otot dapat meningkatkan derajat kebugaran. Ada beberapa sistem penggunaan energi otot guna meningkatkan kebugaran yaitu (1) proses glikolisis, (2) proses glikolisis anaerobik, (3) proses oksidasi (Sridadi, 1994: 108 – 113).

Dengan usaha pembelajaran ini diharapkan para siswa memiliki sikap positif terhadap kegiatan olahraga dan mau melaksanakan olahraga sehingga

kegiatan itu menjadi kebutuhan vital bagi mereka dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (Rachman, 1994: 95). Selain itu diharapkan siswa juga memiliki sikap positif terhadap sastra seni, dan budaya Jawa. Yang akan datang olahraga semakin memasyarakat sejak usia dini.

#### **D. Kajian Hasil Penelitian Sebelumnya**

Lagu dolanan pernah diteliti oleh Prawiradisastra dkk (1993). Penelitian ini belum mengungkap PBP. Boleh dikatakan penelitian ini baru menuju ke arah pendokumentasian.

Kemudian Suwardi dkk (1996) meneliti lagu dolanan anak yang dilihat dari kandungan budi pekertinya. Dari 225-an judul lagu dolanan anak kemudian dipilah-pilah ke dalam beberapa kategori isi, yaitu: (1) isi yang mengandung budi pekerti anak kepada Tuhan, (2) kepada alam semesta, (3) kepada makhluk lain, (4) kepada diri sendiri, dan (5) kepada orang lain seperti orang tua, saudara, guru dan teman.

Namun semua penelitian itu baru meneliti secara mandiri tentang lagu dolanan anak, belum diciptakan tariannya dan pengukuran peningkatan kebugaran terhadap anak sekolah.

## **BAB III**

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

- (1) Mengetahui kontribusi pembelajaran tari dan lagu dolanan terhadap kebugaran anak SD.
- (2) Mendeskripsikan persepsi guru (guru olahraga, guru tari, dan guru bahasa Jawa) mengenai peningkatan kebugaran anak melalui pembelajaran lagu dolanan anak dengan tarian.
- (3) Mendeskripsikan pendidikan budi pekerti yang terkandung dalam lagu dolanan anak tersebut.

#### **B. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk:

- (1) Meningkatkan kebugaran anak (siswa).
- (2) Mengembangkan pembelajaran olahraga, tari, dan bahasa Jawa yang variatif dan menyenangkan karena bersifat rekreatif.
- (3) Meningkatkan kemesraan hubungan akademis antara guru tari, olahraga, dan bahasa Jawa. Pembelajaran ini melibatkan tiga disiplin ilmu yaitu olahraga dan kebugaran, tari, dan bahasa dan sastra Jawa.
- (4) Melestarikembangkan seni, budaya, dan bahasa. Seni budayanya terletak pada tariannya. Bahasa terletak pada tembangnya. Tembang dipelajari di

dalam pelajaran bahasa Jawa. Pelajaran Bahasa Jawa merupakan muatan lokal wajib di DIY, Jateng dan Jatim.

- (5) Meningkatkan pengajaran budi pekerti dan moral bagi anak.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*) yang terdiri dari perencanaan, tindakan dan pengamatan, serta refleksi. Tahap perencanaan: (1) memilih lagu dolanan anak dan (2) menciptakan tariannya. Tahap tindakan dan pengamatan: pelatihan tari dan lagu dolanan anak. Tahap refleksi: hasil setiap tindakan dan pengamatan dievaluasi dan diinterpretasi tentang kemajuan dan keberhasilannya. Jika telah berhasil, tindakan diteruskan dan ditingkatkan. Jika belum berhasil, dicari penyebab ketidakberhasilan. Hasil refleksi yang tidak berhasil berupa perbaikan cara pembelajaran, penanggalan cara yang tidak efektif, pemberian penjelasan kepada anak di sela-sela istirahat latihan dan pada saat pelatihan tari. Penelitian dilaksanakan berulang-ulang (siklus penelitian tindakan). Setiap tahapan siklus senantiasa melibatkan tiga bidang ilmu, yaitu olahraga, tari, dan bahasa dan sastra Jawa.

#### **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah 31 siswa kelas II dan III Sekolah Dasar Negeri Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta.

#### **C. Instrumen, Cara Pemerolehan, dan Teknik Uji Keabsahan Data**

Penelitian ini menggunakan instrumen kaset tarian untuk lagu dolanan, lembar pengamatan, angket, dan tes. Data diperoleh dengan teknik pengamatan, angket, dan tes kesegaran jasmani dengan multi tahap. Pengamatan untuk



mengamati pelaksanaan pembelajaran tari dan lagu dolanan. Angket untuk menggali data tentang persepsi. Tes untuk mengukur tingkat kebugaran anak.

Pemerolehan data dikembangkan melalui siklus-siklus, observasi, pemantauan, evaluasi, dan refleksi. Kegiatannya sebagai berikut:

## **1. Siklus I**

### **a. Perencanaan**

- (1) Pengukuran awal kebugaran
- (2) Penyiapan tari Jaranan
- (3) Penyiapan instrumen (kebugaran dan tari)
- (4) Penyiapan lembar pengamatan
- (5) Penyiapan daftar pertanyaan

### **b. Tindakan dan Pengamatan**

- (1) Pretes kebugaran
- (2) Pelatihan tari
- (3) Pengamatan terhadap proses pelatihan tari
- (4) Wawancara dengan guru (kolaborator)

### **c. Refleksi**

- (1) Refleksi pelatihan tari
- (2) Refleksi tentang kebugaran
- (3) Refleksi apresiasi dan persepsi

## **2. Siklus II**

### **a. Perencanaan**

- (1) Penyiapan tari Menthok-menthok
- (2) Penyiapan instrumen tari
- (3) Penyiapan lembar pengamatan
- (4) Penyiapan angket
- (5) Penyiapan daftar pertanyaan

### **b. Tindakan dan Pengamatan**

- (1) Postes kebugaran
- (2) Pelatihan tari
- (3) Pengamatan terhadap proses pelatihan tari
- (4) Wawancara dengan guru (kolaborator)
- (5) Pengisian angket oleh kolaborator
- (6) Apresiasi tembang jaranan
- (7) Wawancara dengan para siswa

### **c. Refleksi**

- (1) Refleksi pelatihan tari kebugaran
- (2) Refleksi kebugaran
- (3) Refleksi apresiasi dan persepsi

#### **D. Teknik Analisis**

Data peningkatan kebugaran tes kebugaran jasmani dengan multi tahap dianalisis secara deskriptif dengan rerata peningkatan kebugaran hasil tes kebugaran jasmani. Data persepsi guru tentang peningkatan kebugaran dengan pelatihan tari dan lagu dolanan serta nilai-nilai dana uraian nilai-nilai pendidikan budi pekerti diuraikan secara deskriptif.

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tidak disajikan per siklus karena hakikat dan karakteristik materi (tari dan lagu dolanan) yang sulit untuk dipilahkan, bersifat proses berkelanjutan, atau kontinum. Oleh karena itu, hasil penelitian disajikan secara komprehensif pada hasil akhir proses penelitian tindakan.

#### **1. Peningkatan Kebugaran**

Peningkatan kebugaran yang dialami oleh siswa kelas II dan III SD Negeri Condongcatur, tampak pada table 4.1. Subjek penelitian berjumlah 31 siswa. Tes yang diberikan untuk mengukur kebugaran, baik pada awal maupun akhir proses. Untuk mengukur kebugaran ini, digunakan tes kesegaran jasmani multistahap yang dimodifikasi dari tes kebugaran dari Australia.

Perbedaan hasil tes awal dan tes akhir tidak terlalu jauh. Rerata kebugaran hasil tes awal 2,4, sedangkan pada akhir proses 2,6. dari sebanyak 31 subjek penelitian ada yang meningkat kebugarannya, ada pula yang tetap, dan bahkan ada yang malah menurun. Namun yang paling banyak 55% anak meningkat kebugarannya setelah mengikuti pelatihan tari dan lagu dolanan anak yang mengandung pendidikan budi pekerti.

Tabel 4.1 Keadaan Kebugaran

<b>N</b>	<b>Hasil Tes Awal</b>	<b>Hasil Tes Akhir</b>	<b>Keterangan</b>
1	2,3	2,3	Tetap
2	2,1	2,4	Meningkat
3	1,6	2,2	Meningkat
4	1,6	2,2	Meningkat
5	2,3	3,1	Meningkat
6	2,3	2,1	Meningkat
7	1,6	2,1	Meningkat
8	2,3	2,1	Meningkat
9	3,8	3,9	Meningkat
10	3,8	3,8	Tetap
11	2,3	2,4	Meningkat
12	2,3	2,2	Menurun
13	2,5	2,4	Menurun
14	3,8	3,8	Tetap
15	2,5	2,5	Tetap
16	2,3	2,5	Meningkat
17	2,3	2,4	Meningkat
18	2,3	2,5	Meningkat
19	2,7	2,6	Menurun
20	2,7	2,7	Tetap
21	2,3	2,3	Tetap
22	2,7	2,8	Meningkat
23	2,7	2,7	Tetap
24	2,2	2,3	Meningkat
25	2,7	2,2	Meningkat
26	2,5	2,5	Tetap
27	2,2	2,5	Meningkat
28	2,2	2,3	Meningkat
29	2,4	2,4	Tetap
30	1,7	2,1	Meningkat
31	1,7	2,3	Meningkat

Dari table tersebut, dapat dikelompokkan menjadi tiga hal, yaitu siswa yang mengalami peningkatan, ketetapan, dan kemenurunan kebugaran. Selanjutnya secara persentase seperti tampak pada table 4.2.

Tabel. 4.2 Klasifikasi Kebugaran

<b>N</b>	<b>Keadaan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1	Meningkat	17	55 %
2	Tetap	9	29 %
3	Menurun	5	16 %
Jml		31	100 %

## **2. Persepsi Guru**

Angket persepsi disampaikan kepada guru (kolaborator). Angket terdiri dari 10 pertanyaan. Hasilnya sebagai berikut:

- (1) Pelatihan tari sangat perlu bagi anak.
- (2) Anak kelihatan lebih bugar.
- (3) Ajaran budi pekerti dalam lagu dolanan anak yang ditarikan sangat cocok dengan situasi dan keberadaan anak.
- (4) Kegiatan tari menyenangkan, baik bagi anak maupun guru.
- (5) Anak antusias menyambut pelatihan tari lagu dolanan.
- (6) Pendidikan budi pekerti dalam lagu dolanan anak dapat sesuai dengan perkembangan anak.
- (7) Anak sangat senang dengan kegiatan tari lagu dolanan.
- (8) Kegiatan tari dan lagu dolanan anak yang mengandung budi pekerti akan dilanjutkan oleh guru sebagai program ekstrakurikuler.
- (9) Anak-anak mudah dilatih.
- (10) Pendidikan budi pekerti dalam lagu dolanan anak dapat tersosialisasikan kepada anak.

### **3. Pendidikan Budi Pekerti**

Pendidikan budi pekerti yang terdapat dalam lagu dolanan anak yang ditarikan adalah:

#### **a. Tari Jaranan**

Tari Jaranan mengandung pendidikan budi pekerti:

- (1) Kebersamaan.
- (2) Menghormati kepada seseorang yang lebih tinggi (kedudukan, umur, keturunan, dan sebagainya).
- (3) Menghormati sebutan seseorang (sesuai dengan kedudukannya).
- (4) Setia.
- (5) Siap melaksanakan tugas.

#### **b. Tari Mentok-mentok**

Tari Mentok-mentok mengandung pendidikan budi pekerti:

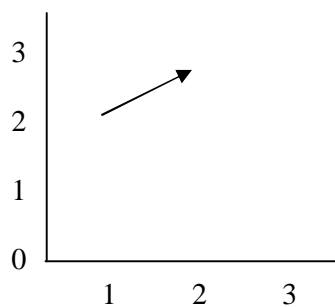
- (1) Jadi orang hendaknya suka saling menasehati, pada nasehat yang baik. Bagi berilmu suka mengajarkan ilmunya.
- (2) Jangan menjadi orang yang memalukan.
- (3) Jangan malas.
- (4) Jangan menjadi orang yang sukar tidur.
- (5) Kalau tidur jangan mendekur.
- (6) Rajinlah bekerja.
- (7) Seburuk-buruknya manusia pasti memiliki (ada) kebaikan (walaupun hanya setitik kebaikan). Sebaliknya seburuk-buruknya manusia, pasti memiliki (ada) kebaikan (walaupun hanya setitik kebaikan).

## B. Pembahasan

### 1. Peningkatan Kebugaran

Rerata perhitungan sebelum pelatihan tari dan sesudah pelatihan tari menunjukkan adanya peningkatan derajat kebugaran siswa, yaitu dari rerata tes awal 2,4 menjadi 2,6 pada tes akhir. Peningkatan itu digrafikkan sebagai berikut:

Grafik 4.1 Kenaikan kebugaran



keterangan:

- 1 : tes awal
- 2 : tes akhir

kenaikan rerata tersebut menunjukkan bahwa proses pelatihan tari dan lagu dolanan anak meningkat derajat kebugaran. Hal ini menunjukkan bahwa tari dan olahraga memiliki keterkaitan dalam hal olah otot dan gerak tubuh. Seperti yang dinyatakan oleh Murgiyanto (1993: 1) bahwa tari merupakan gerakan tubuh. Tari juga merupakan olah fisik (Sedyawati dalam Depdikbud, 1981: 168) yang menggunakan anggota tubuh seperti jari-jari, pergelangan tangan, kaki, tangan, kepala, mata, tubuh, leher. Semua itu diolah pada kegiatan tari Jaranan dan Mentok-mentok. Walaupun tari ini dipandang cukup sederhana namun hampir semua anggota tubuh berperan dalam peningkatan pelatihan otot tubuh. Gerakan-



gerakan tari Jaranan dan Menthok-menthok mendukung empat aspek kebugaran jasmani, yaitu kekuatan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh dan kelentukan (Pollock dalam Irianto, 1997: 116).

Namun perlu ditambahkan, walaupun menari lagu dolanan anak memberikan kontribusi terhadap kebugaran anak, tetapi kontribusi signifikan. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal:

- (1) Kegiatan menari baru memenuhi unsure kelenturan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi, sedangkan unsur lain belum tampak secara maksimal. Unsur lain itu adalah kekuatan otot, kecepatan, dan darah eksplosif.

Kelentukan berhubungan dengan keluasaan gerak persendian. Kelentukan dipengaruhi oleh faktor:

- (a) Bentuk, tipe, struktur sendi, ligamen dan tendo.
- (b) Otot sekitar persendian.

Untuk (a) dan (b) tersebut tarian Jaranan dan Menthok-menthok sangat cocok untuk meningkatkan kelenturan otot.

- (c) Umur dan jenis kelamin. Anak-anak wanita pada umumnya memiliki kelenturan yang baik, kelenturan maksimal dicapai pada umur 15 – 16 tahun. Penelitian ini sesuai dengan persyaratan ini (anak-anak SD) sehingga tak satu pun anak yang mengalami cedera dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kelenturan otot tubuh pada saat pelatihan tari.

- (d) Temperatur tubuh dan otot, pada suhu 40 derajat celcius, kelenturan meningkat 20% sedangkan pada suhu 18 derajat celcius menurun 10% - 20%. Penelitian ini tidak sampai tahan pengecekan suhu tubuh dan otot.
- (e) Waktu harian, kelenturan optimum terjadi pada pukul 10.00 – 11.00 dan pada pukul 16.00 – 17.00 WIB, sebagai akibat perubahan biologis sistem saraf pusat dan tegangan otot. Penelitian ini mengambil waktu pukul 13.30 – 14.40. hal ini juga mempengaruhi rendahnya signifikansi peningkatan kebugaran karena tidak sesuai dengan saat kelenturan optimum.
- (f) Kekuatan otot
- (g) Kelelahan dan emosi

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru jantung untuk mengambil dan mengangkut oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam satu usaha (Irianto, 1997: 116). Dalam tari pemacuan kardiorespirasi dan daya tahan otot memang kurang maksimal seperti yang dipersyaratkan dalam kebugaran. Namun demikian peran tari tetap tampak peningkatan kebugaran (kelenturan, kardiorespirasi, dan daya tahan otot) walaupun tidak semaksimal seperti anak kalua berolahraga.

- (2) Latihan belum dilakukan secara signifikan, yaitu hanya delapan kali dalam dua minggu efektif, masing-masing latihan 1 jam/pertemuan. Selama 1 jam/pertemuan berisi menyeluruh kegiatan yaitu penjelasan, istirahat, Tanya

jawab, sedangkan latihan sesungguhnya secara efektif kurang dari 20/pertemuan. Hal ini perlu dimaklumi karena mudah mengatur anak-anak yang belum dapat memusatkan perhatiannya. Padahal latihan yang dapat menunjang atau mempengaruhi kebugaran tubuh harus dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

- (a) Frekuensi seminggu minimal 3 kali dengan rentang waktu 2 hari sekali.

Frekuensi latihan yang benar dua hari sekali atau 48 jam sekali, dengan alasan bahwa daya tahan tubuh akan menurun setelah 48 jam. Jadi dengan latihan 48 jam sekali diharapkan sebelum daya tahan turun sudah dilatih kembali. Akan tetapi, juga tidak dianjurkan untuk latihan setiap hari dan sebaliknya latihan setiap seminggu dengan frekuensi antara 3 – 6 kali latihan. Jadi latihan ini juga harus ada istirahat.

- (b) Intensitas latihan harus masuk pada daerah latihan atau target latihan (*target zone*). Intensitas latihan dapat diketahui dengan menghitung denyut nadi. Dengan mengetahui denyut nadi, dapat diketahui apakah intensitas latihan sudah cukup atau belum, atau bahkan melebihi. Denyut nadi maksimal yang boleh dipakai pada waktu menjalankan latihan adalah 220 dikurangi umur (dalam tahun). Sebaiknya berlatih sampai denyut nadi antara 70% - 85% dari denyut nadi maksimal. Bilangan antara 70% - 85% denyut nadi maksimal itu disebut *target zone*. Kalau berlatih dengan intensitas di bawah 70% dari denyut nadi maksimal, akan berkurang nampak manfaatnya. Biasanya malah akan merangsang nafsu makan dan kurang meningkatkan kebugaran jasmani

sehingga menjadi orang gemuk. Akan tetapi berlatih melampaui 85% denyut nadi maksimal akan berbahaya.

- (c) Bentuk latihan yang kontinyu atau ritmik dan tidak berhenti di tengah-tengah saat latihan. Agar ada pengaruh, baik pada jantung dan peredaran darah, sebaiknya berlatih sampai *target zonedan* berada dalam *target zone* paling sedikit selama 20 – 45 menit. Makin lama berada dalam *target zone* semakin baik. Kalau kurang dari 20 menit, berarti kurang cukup takaran latihannya.
- (d) Lama latihan minimal 20 menit setiap latihan. Latihan tari lagu dolanan anak, memang belum memenuhi persyaratan maksimal seperti yang dipersyaratkan di atas. Akibatnya belum ada kenaikan kebugaran yang signifikan. Bahkan ada beberapa yang tetap dan menurun. Hal ini disebabkan ada beberapa hal (1) kondisi fisik saat tes awal dan akhir berbeda, (2) kurang motivasi dalam melakukan tes akhir, meskipun sebelum melakukan tes sudah diberikan penjelasan agar melakukan dengan sungguh-sungguh.

Melihat karakteristik tari dan olahraga menuju kebugaran memang tampak terkait, terutama pada kelenturan otot, daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi. Akan tetapi, dilihat dari tuntutan persyaratan kebugaran, tari kurang dapat memenuhi persyaratan tersebut. Namun kenaikan kebugaran tubuh para penari, jelas-jelas meningkat walaupun peningkatan itu tidak signifikan jika seseorang melakukan latihan olahraga seperti yang dituntut pada empat

persyaratan di atas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tari dan lagu dolanan anak dapat meningkatkan kebugaran anak walaupun belum mencapai taraf signifikan.

Latihan tari Jaranan lebih meningkatkan kebugaran jasmani disbanding dengan tari Menthok-menthok. Hal ini disebabkan gerakan tari Jaranan lebih kontinyu dan energik sehingga lebih mendekati *target zone* diandingkan tari Menthok-menthok.

Adapun gerakan menuju arah unsure kebugaran tertentu dapat diperiksa pada table 4.3 dan 4.4.

Tabel 4.3. Motif gerak dan arah kebugaran

No	Motif Gerak	Hitungan	Uraian Gerak	Keterangan
1	Berlari kecil (introduksi)	1 – 8 (8X)	Lari-lari kecil dengan membuat lingkaran dan berbaris. Tangan kiri di pinggang, tangan kanan di tekuk ke atas siku seolah memegang pecut ke atas dan digerak-gerakkan sesuai dengan putaran arah jarum jam.	A, B, C
2	Loncat kanan – kiri (vokal teriak, oe....., oe.....)	1	Loncat kaki kiri, angkat kaki kanan, sambil ditendangkan ke sudut kanan, muka menoleh ke sudut kanan depan.	A, B, C
		2	Loncat kaki kanan, angkat kaki kiri sambil ditendangkan ke sudut kanan, muka menoleh ke sudut kanan depan.	
		1 – 8 (6X)	Gerakan diulang-ulang, bergantian kanan dan kiri.	
3	Pose memegang tali kendali (vokal diam)	7 – 8	Diam sesaat, kaki siap kuda-kuda kanan, kaki kanan di depan kaki kiri (trap kanan), kedua tangan nekuk ke depan dada seperti memegang tali kendali kuda.	A
4	Naik kuda di tempat (lagu dolanan)	1	Angkat kaki kanan, <i>seleh</i> kanan, bahu kanan digerakkan ke depan ( <i>ogek</i> dada ke depan), bahu kiri digerakkan ke depan <i>ogek</i> dada ke depan, <i>noleh</i> ke kiri. Posisi kedua tangan memegang tali kendali di depan dada.	A

		1 – 8 (6X)	Dilakukan bergantian kanan, kiri, dengan menggerakkan badan naik turun ( <i>encot/entrakan</i> ).	
5	Jalan dua step	1 – 8 (4X)	Posisi tangan memegang tali kendali kuda. Kaki kanan melangkah, diikuti kaki kiri melangkah posisi <i>seleh</i> di belakang kaki kanan.	A
6	Jalan pelan	1 – 8 (4X)	Melangkah kaki kanan, <i>seleh</i> , melangkah kaki kiri <i>seleh</i> (proses jalan biasa), dilakukan dengan langkah lambat.	A, B
7	Jalan cepat	1 – 8 (4X)	Melangkah kaki kanan, <i>seleh</i> , melangkah kaki kiri <i>seleh</i> (proses jalan biasa), dilakukan dengan langkah cepat.	B, C
8	Jalan njinjit	1 – 8	Melangkah ke kanan dengan kedua kaki <i>jinjit</i> (bergeser dengan langkah pendek: <i>tercet-mipii</i> ).	A, B
		1 – 8	Melangkah ke kiri dengan kaki <i>jinjit</i> dengan <i>tercet-mipil</i> .	
		1 – 8 (2X)	Dilakukan berulang bergantian ke kanan – kiri.	
9	Meloncat samping	1 – 8	Kedua tangan di pinggang ( <i>malangkerik</i> ), loncat kaki kanan ke samping kanan, kaki kiri menendang ke kiri (1 hitungan 1 gerak tendangan), muka ke sudut kiri depan.	A, B, C
		1 – 8	Loncat kaki kiri ke samping kiri, kaki kanan menendang ke kanan (1 hitungan 1 tendangan), muka ke sudut kanan depan.	
		1 – 8 (2X)	Dilakukan berulang kanan – kiri.	
10	Berputar tempat	1 – 8	Kedua tangan memegang tali kendali, siku digerakkan naik-turun, kaki melangkah kanan sambil berputar (membuat lingkaran kecil).	A
11	Meloncat depan	1	Loncat kaki kanan ke depan, kaki kiri diangkat tekuk belakang (posisi lutut ke depan, tungkai ke belakang).	A, B, C
		2	Loncat kaki kiri ke depan, kaki kanan diangkat tekuk ke belakang (posisi lutut ke depan), tungkai ke belakang. Kedua tangan di pinggang.	

12	Jalan akhir	1 – 8 (2X)	Dilakukan bergantian kanan, kiri, dengan arah loncatan ke depan membuat lingkaran besar.	A, B, C
		1 – 8	Posisi tangan memegang tali kendali kuda, kaki kiri melangkah ke samping kanan (silang ke kanan), kaki kanan melangkah ke kanan ( <i>kicat</i> ke kanan).	
		1 – 8	Posisi tangan memegang tali kendali kuda, kaki kanan melangkah ke samping kiri (silang ke kiri), kaki kiri melangkah ke kiri ( <i>kicat</i> ke kiri).	
13	Loncat akhir	1 – 8 (2X)	Dilakukan bergantian.	A, B, C
		1	Loncatan kaki kanan ke depan, kaki kiri diangkat tekuk belakang (posisi lutut ke depan, tungkai ke belakang), posisi tangan kiri di pinggang, tangan kanan ke atas memegang tali kendali sambil digerakkan berputar ke kanan dengan tekanan.	
		2	Loncatan kaki kiri ke depan, kaki kanan diangkat tekuk belakang (posisi lutut ke depan, tungkai ke belakang), posisi tangan kiri di pinggang, tangan kanan ke atas memegang tali kendali sambil digerakkan berputar ke kanan dengan tekanan.	
		1 – 8 (8X)	Dilakukan berulang sambil transisi membuat lingkaran dan akhirnya keluar arena.  Selesai.	

#### Keterangan

- A : kelenturan otot  
 B : daya tahan otot  
 C : daya tahan kardiorespirasi

Arah kebugaran berdasarkan motif gerak antara dua tari Jaranan dan Menthok-menthok secara kuantitatif seperti pada table 4.4.

Tabel 4.4 Motif Gerak Tari Menthok-menthok dan Arah Kebugaran

No	Motif Gerak	Hitungan	Uraian Gerak	Kebugaran
1	Jalan jinjit	1 – 8 (6X0)	Berjalan langkah pendek dengan tumit diangkat (jinjit). Kedua tangan digerakkan ke atas, turun perlahan menuju ke sikap lurus sejajar badan (seperti menirukan burung terbang).	A, B
2	Lembehan	1 – 8 (2X) 1 – 8 (2X0)	Melangkah ke depan, tangan lembehan kanan kiri. Kedua tangan merapat tekuk lutut, dua tangan bersilang di depan wajah, perlahan turun menuju ke belakang bersilangan .	A, B
		1 – 8	Pacak gulu.	
		1 – 8	Jalan ke depan, posisi tangan bersilangan di belakang.	
		1 – 8	Pinggul digerakkan ke kanan ke kiri.	
3	Langkah step	1 – 4, 5 – 8	Jalan step ke sudut kanan ke sudut kiri.	A ,B
		1 – 8 (2X)	Dilakukan bergantian.	
4	Berjalan cepat I	1 – 8 (8X)	Berjalan cepat membuat lingkaran, kedua tangan bersilangan di belakang pinggul dengan tangan menghadap ke belakang. Pinggul bergoyang kanan-kiri. Kepala digerakkan kanan-kiri.	A , B, C
5	Gerak <i>jengkeng</i>	1 – 8 1 – 8 (4X)	<i>Jengkeng</i> , dua tangan mengusap muka. Tangan kanan ke samping kanan, tangan kiri ke samping kiri. Proses lurus tekuk dengan tekanan.	A, B
		1 – 6	Proses berdiri, kedua tangan ke atas lurus.	
		7 – 8	Lutut di tekuk, kedua tangan bersilangan di belakang pinggul.	
6	Berjalan cepat II	1 – 8 (8X)	Berjalan cepat membuat lingkaran kecil, kedua tangan bersilangan di belakang pinggul dengan tangan menghadap ke belakang. Pinggul bergoyang kanan-kiri. Kepala digerakkan ke kanan-kiri.	A, B, C
			Berjalan lurus menuju keluar arena, kedua tangan digerakkan masing-masing ke samping kanan-kiri.	
			Selesai.	



Tabel 4.5 Perbandingan kuantitatif motif gerak arah kebugaran

No	Arak Kebugaran	Jumlah		Jumlah Total
		Tari Jaranan	Tari Menthok	
1	Kelenturan otot	12	6	18
2	Daya tahan otot	8	6	4
3	Daya tahan kardiorespirasi	6	2	8
Jumlah		26	14	40

Secara keseluruhan, arah kebugaran tari Jaranan hanya 50% dari Tari Menthok-menthok. Oleh karena itu, wajar apabila Tari Jaranan lebih memberikan kontribusi kebugaran daripada Tari Menthok-menthok.

Dilihat dari aspek kelenturan otot, Tari Jaranan dua kali lipat daripada Tari Menthok-menthok atau Tari Menthok-menthok hanya 50% dari Tari Jaranan. Oleh karena itu, otot-otot anak akan lebih lentur bila menari Jaranan daripada menari Menthok-menthok. Dilihat dari aspek daya tahan otot, Tari Jaranan masih lebih tinggi daripada Tari Menthok-menthok. Oleh karena itu, daya tahan otot pada Tari Jaranan lebih bugur daripada Tari Menthok-menthok.

Dilihat dari daya tahan kardiorespirasi, tari Menthok-menthok hanya 33,3% dari Tari Jaranan. Oleh karena itu, jantung anak dan peredaran darah pada Tari Jaranan lebih bugur daripada Tari Menthok-menthok.

Gerak tari yang dilatihkan kepada siswa kelas 2 dan 3 adalah gerak tari yang diciptakan sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep gerak dan kebutuhan koordinasi gerak pada anak usia kelas 2 dan 3 SD. Koordinasi gerakan mengandung unsur-unsur untuk peningkatan kerja otot demi kebugaran. Latihan

tari yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu latihan koordinasi gerak tari yang banyak menggunakan loncatan, berjalan dengan irama cepat, mengayunkan tangan dan kaki dengan mengenakan tekanan, dan juga relaksasi.

Latihan dalam usaha meningkatkan kebugaran dengan gerak tari ini merangsang anak untuk menggerakkan anggota tubuhnya sehingga bagi anak-anak yang biasanya malas untuk bergerak (pasif) berusaha untuk mengikuti gerak yang dilatihkan. Oleh karena itu, untuk membangkitkan gairah anak dalam melakukan gerak tari, disertakan lagu dolanan anak. Lagu inti dipilih yang mengandung muatan budi pekerti. Musik atau iringan merupakan pasangan yang tidak dapat dipisahkan dengan tari. Tari dan musik merupakan perpaduan yang harmonis, saling membantu menciptakan suasana. Lagu dolanan yang dipakai sebagai iringan tari, selain sebagai pemberi irama dan ritme berfungsi pula sebagai pemberi tekanan pada gerak tari sehingga anak dapat melakukan gerak secara rampak. Selain itu iringan juga sebagai tanda pada setiap pergantian gerak dan bentuk gerak yang satu ke gerak berikutnya. Anggota tubuh anak yang sering digerakkan dapat mengurangi kekakuan dan menambah daya tahan otot, melatih jantung dan pernapasan. Dengan demikian kebugaran anak dapat ditingkatkan.

Sebelum melakukan gerakan tari, terlebih dahulu anak-anak diberi penjelasan mengenai maksud tarian, motif gerak kaki, tangan, dan kepala. Kemudian gerak tari dilatihkan tahap demi tahap, mulai dari gerak kaki (berlari), meloncat dengan tumpuan kaki kanan, kiri, bergantian. Kemudian latihan dilanjutkan gerakan tangan. Kecepatan dalam perhitungan disesuaikan dengan

irama lagu iringan. Setelah satu motif gerakan disampaikan diulang-ulang sampai hafal, agar dapat segera melakukan dengan ritmis dan serempak, disertakan musik lagu dolanan sebagai pengiring. Anak-anak juga ikut *nembang* (menyanyi). Dengan demikian gerak otot tercapai, tari terlatih, apresiasi lagu yang mengandung pendidikan budi pekerti dapat ditingkatkan. Disini merupakan salah satu pemberian tindakan secara simultan (baca: transdisipliner), yaitu disiplin ilmu tari, olahraga, dan bahasa dan sastra Jawa.

Tarian pertama Tari Jaranan. Motif gerak diajarkan secara progresif. Pada mulanya motif gerak diajarkan dan dijelaskan tanpa iringan. Setahap demi setahap, dan setelah anak dipandang hafal, motif diajarkan dengan iringan agar anak lebih bersemangat dan tarian lebih hidup. Demikian pelajaran Tari Jaranan, bertahap dan berulang sehingga anak dapat menari Jaranan secara utuh. Durasi tarian hanya 6 menit.

Tarian kedua adalah tarian *Menthok-menthok*. Baik tarian jaranan maupun Menthok-menthok, iringannya diambil dari kaset tembang dolanan anak-anak oleh PLK Yogyakarta yang diproduksi oleh Bintang Fajar. Motif gerak dengan iringan tembang anak-anak Menthok-menthok karakteristiknya lebih halus. Artinya irama lebih lembut dan pelan, koordinasi gerakan lebih mengarah pada melatih pernafasan, koordinasi otot, dan ketahanan jantung.

Pemilihan materi gerak berdasarkan gerak keseharian (*wantah*) yang pernah dilihat atau dilakukan oleh anak. Gerakan ini dirangakai dengan menstirilisasi dan mendestrosi gerak hasil eksplorasi lingkungan. Selain itu musik dolanan sebagai pengiring, juga dipilih yang sudah akrab di telinga anak-anak.

Dengan demikian anak segera aktif untuk menggerakkan anggota tubuh sesuai contoh dan selalu berusaha untuk mengikuti irama lagu dolanan. Hal ini terlihat ketika mengakhiri gerakan beberapa anak yang kurang "pas" dengan iringannya dan anak yang lain memberikan komentarnya (kritik). Setiap melakukan gerakan dengan iringan anak-anak turut mendengarkan lagu dolanan. Ekspresi kegembiraan muncul, ekspresi kelucuan timbul, namun mereka tetap semangat, sungguh-sungguh dalam berlatih. Serius dalam situasi yang penuh dengan suasana gembira.

Keluwesannya anak dalam melakukan gerak akan timbul dengan sendirinya karena mereka dapat menyesuaikan antara gerak kaki, tangan, dan kepala yang terkoordinasi dengan irama lagu pengiring. Tari yang diberikan pada latihan ini tidak semata-mata pada bentuk estesisnya saja, melainkan ada unsur bermain yang mengandung motif gerak yang dapat merangsang kerja anggota tubuh untuk meningkatkan kebugaran.

Gerakan tari Jaranan dan Mentok-mentok bertujuan untuk melatih koordinasi tubuh dan melatih pernafasan. Selain itu tersirat usaha untuk memberikan pengalaman berfikir imajinatif serta kreatif pada anak, meningkatkan rasa rekreasi yang menyenangkan, melestarikan budaya dan seni, dan mengembangkan bakat anak.

Dengan diberikan latihan-latihan yang bermotif gerak berlari, berjalan, melompat, dalam suasana senang tidak terpaksa dapat meningkatkan tingkat kebugaran tubuh anak kelas 2 dan 3.

## **2. Persepsi Guru Terhadap Tari dan Lagu Dolanan Dalam Rangka Meningkatkan Kebugaran**

### **a. Pelatihan tari sangat perlu bagi anak**

Pelatihan tari sangat perlu bagi anak sebab (a) tari dapat menambah kebugaran tubuh. Menari meningkatkan kontraksi otot yang dilaksanakan melalui gerakan yang sesuai dengan karakteristik gerak tari. (b) Memupuk keindahan. Tarian menampilkan keindahan kreasi dan karya, serta pesona. (c) Melestarikan budaya. Tarian merupakan karya anak negeri yang patut dilestarikan dan dikembangkan sebagai warisan budaya nenek moyang. (d) Meningkatkan kebersamaan, seperti tari dolanan anak biasanya ditarikan oleh sekelompok atau banyak anak. Oleh karena itu, kebersamaan dan kekiompakan senantiasa diperlukan. (e) Memberikan unsure rekreatif. Ketika anak-anak menari tampak keceriaan, kegembiraan, antusiasisme. Dengan unsure rekreatif diharapkan dapat mengurangi kejenuhan dan kejemuhan kegiatan sekolah sehari-hari. Dengan demikian ini, diharapkan anak lebih termotivasi dan meningkatkan kinerja belajar anak. (f) Menari untuk Menggali bakat. Dengan Pelatihan tari jaranan dan methok-menthok kelihatan anak-anak yang memiliki kemampuan dan bakat tari. Hal ini tampak dari gerak, liuk, indah dan luwesnya gerakan serta kecepatan menangkap pelajaran latihan tari.

### **b. anak kelihatan lebih bugar**

hasil tes menunjukkan bahwa 55% anak meningkat kebugarannya setelah mengikuti tari Jaranan dan Methok-Menthok. Kebugaran juga ditunjukkan bahwa tidak satu siswa yang mengalami cedera ketikan latihan tari. Hingga akhir latihan

genap 31 siswa, tidak ada yang sakit. Kebugaran juga tampak dari hasil penagamatan. Anak-anak SD kelas II dan III tampak lebih ceria energik.

**c. Ajaran budi pekerti dalam lagu dolanan anak yang ditarikan sangat cocok dengan situasi dan keberadaan anak**

Dipilihnya tari jaranan dan methok-menthok dengan pertimbangan beberapa hal yaitu (1) sesuai dengan taraf perkembangan anak, (2) sifat tari Jaranan yang lincah, (3) sifat tari menthok-menthok yang lucu. Lincah dan lucu ini merupakan hal yang disenangi oleh anak, (4) mengandung pendidikan budi pekerti. Anak-anak sambil menar, mereka juga menyanyi sehingga taraf apresasi, diharapkan terjadi. Pada waktu istirahat, diisii cerita terkait dengan Tari Jaranan dan Methok-menthok untuk mengupas isi pendidikan budi pekerti. Kemudian disertai dialog. Pada saat cerita dan dialog terjadi situasi yang sangat menarik. Mendengar cerita atau isi pendidikan budi pekerti, kemudian mereka saling meledek lucu. Kecocokan dann kesesuaian materi dengan anak di buktikan pula bahwa semua anak mengikuti proses dari awal hingga akhir genap 31 anak.

**d. Kegiatan tari menyenangkan, baik bagi anak maupun guru**

Tanda-tanda menyenangkan bagi anak anatara lain (1)anak senantiasa datnag awal, seakan-akan menanti-nanti kegaitan tari, (2) setelah penelitian, anak senantiasa bertanya-tanya kapan kegaiatan tari dapat dilanjutkan, (3) kesemangatan dalam latihan tari, (4) wajah-wajah yang ceria, (5) gerakan yang energik, (6) tidak ada siswa yang mengundurkan diri.

Tanda-tanda menyenangkan bagi guru anatara lain (1) guru senantiasa membantu, memotivasi, dan menunggu anak-anak yang sedang berlatih tari. Guru yang

demikian ada dua yaitu guru kelas VI sekaligus guru ekstrakurikuler tari dan guru olahraga. Kedua guru ini senantiasa menyiapkan apa yang dibutuhkan peneliti. Juga sangat perhatian dalam membantu pelaksanaan taridan penelitian. (2) Wajah-wajah yang ceria juga tamapak di raut guru, (3) Guru-guru tersebut dengan semangat ikut mengatur dn membantu pelatihan tari, terutama kalau anak-anak kurang konsentrasi dan terkadang mau main sendiri.

**e. Anak antusias menyambut pelatihan tari lagu dolanan**

Sambutan anak-anak terhadap tari dan lagu di tunjukkanoleh aktivitas mereka yang mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir. Guru mendukung dalam hal ini. Apalagi ketika itu sekolah akan maju lomba ke tingkat Kabupaten Sleman. Tari Jaranan merupakan agenda untuk menyambut kehadiran tim penilai ketika memasuki halaman sekolah.

**f. Pendidikan budi pekerti dalm lagu dolanan anak dapat sesuai dengan perkembangan anak**

Pendidikan budi pekerti dalam lagu dolanan anak merupakan kawasan pembelajaran bahasa Jawa. Dengan demikian pelatiahn Tari Jaranan dan Menthok-menthok, memiliki beberapa fungsi, yaitu (1) pengembangan tari, (2) peningkatan kebugaran, dan (3) memvariasikan pembelajaran bahasa Jawa (dalam hal ini materi pendidikan budi pekerti). Sangat dimungkinkan anak-anak akan kurang perhatian, lebih cepat lupa, atau kurang menarik jika pendidikan budi pekerti diajarkan secara langsung bersifat kognitif. Lain halnya apabila pendidikan budi pekerti diajarkan dengan tari dan lagu. Isinya pun disesuaikan dengan dengan perkembangan mereka. Sekali lagi Tari Jaranan bersifat sederhana,

energi dan dinamis, sedangkan Tari menthok-menthok lucu. Kedua tarian itu sederhana bila ditinjau dari komposisi dan gerak tari. Hal ini bertujuan agar anak cepat dapat menguasai tari yang mudah dipelajari karena sederhana. Energi dan dinamis tampak pada gerak yang lincah, variatif walaupun tidak terlalu banyak, komposisi tempat yang berpindah – pindah, alur gerak yang ritmis, dsb.

**g. Anak sangat senang dengan kegiatan tari lagu dolanan**

Pada umumnya tari disenangi oleh anak seba tari merupakan salah satu cabang seni yang memiliki sifata permainan, sedangkan masa anak adalah masa bermain. Tari ini merupakn ekspresi jiwa anak yang diungkapkan melalui gerakan ritmis dan indah. Pelajaran tari yang diartikan mengandung sifat bermain sasaran utamanya adalah untuk peningkatan kontraksi otot yang dilaksanakan melalui gerakan yang sesuai dengan karakteristik gerak tari anak-anak. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kebugaran anggota tubuh. Pelajaran tari dilaksanakan melalui bermain dengan olah tari yang disusun sedemikian rupa gerakannya dan disesuaikan dengan kondisi anak usia kelas 2 dan 3 memiliki pengaruh positif terhadap tubuh.

**h. Kegiatan tari dan lagu dolanan ank yang mengandung budi pekerti akan dilanjutkan oleh guru sebagai program ekstrakurikuler**

Hal tersebut dinyatakan sendiri oleh guru tari. Hal ini juga diminta oleh anak-anak. Kepala sekolah dan BP3 mendukung kegiatan ekstra tari tersebut. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dengan alasan untuk mengembangkan dan menggali bakat anak, mengembangkan potensi sekolah, melestarikan budaya, menciptakan variasi pembelajaran, memberikan perasaan rekreatif, untuk berprestasi, mengembangkan



daya kreasi dan imajinasi anak seperti makna-makna pendidikan budi pekerti yang disampaikan secara tersirat dalam lagu dolanan anak seperti Jaranan dan Methok-menthok.

**i. Anak-anak mudah dilatih tari**

Hal tersebut tampak dari kecepatan anak dalam menguasai gerak. Anak-anak cepat dapat menguasai gerak Tari Jaranan dan Tari Menthok-menthok. Tari dan lagu yang dipilih memang yang sederhana, disesuaikan dengan perkembangan anak, lucu, yang menyenangkan sehingga anak lebih mudah menguasai. Sederhana artinya gerak motif tari tidak sulit, sesuai dengan gerak anak sehari-hari tetap disentuh dengan unsure estetis tari. Sesuai dengan perkembangan anak, karena masa anak adalah masa bermain, tari yang dilatihkan juga bernuansa bermain. Lucu, terutama pada Tari Menthok-menthok. Sifat lucu ini menyenangkan bagi anak. Belajar dalam situasi senang, memudahkan anak lebih cepat menguasai tarian.

**j. Pendidikan budi pekerti dalam lagu dolanan anak dapat tersosialisasikan kepada anak**

Untuk sekedar sosialisasi, telah ditempuh dengan menginternalisasikan pendidikan budi pekerti melalui tari dan lagu. Melagukan dan sambil menari dalam situasi yang menyenangkan membuat anak secara tidak menyadari telah menginternalisasikan pendidikan budi pekerti yang terdapat di dalamnya. Setelah mereka hafal lagu Jaranan dan Menthok-menthok, dilakukan dialog atau diskusi dengan anak-anak-anak masalah pendidikan budi pekerti yang terdapat dalam lagu dolanan anak. Peneliti mengamati ternyata anak kelas 2 dan kelas 3 SD

Condongcatur cukup komunikatif untuk berdialog malah termasuk “latah” dalam tari positif. Latah artinya mereka saling menyaut untuk berbicara, saling membantah untuk diskusi, tampak tidak peduli ada guru dan peneliti. Memang anak belum bisa menahan diri untuk menyampaikan uneg-unegnya, asal ceplasplos saja. Selain itu mereka memang tidak tahu atau belum tahu tentang etika berdialog atau berdiskusi. Ini harap dimaklumi dan tidak perlu diperbandingkan dengan diskusi orang dewasa. Akan tetapi ini menunjukkan gejala yang positif bahwa (1) anak-anak cukup akrab dengan peneliti dan guru, (2) anak-anak tidak takut untuk mengeluarkan pendapat, dan (3) memiliki motivasi untuk mengetahui.

### **3. Pendidikan Budi Pekerti**

#### **a. Pendidikan Budi Pekerti dalam Lagu Jaranan**

Ini adalah syair lagu dolanan yang berjudul Jaranan

*Jaranan, jaranan, jarane jarn teji  
Sing numpak doro bei sing ngiring para mentri  
Jrek-jrek nong, jrek-jrek nong  
Jrek-jerk gedebuk krencing  
Gedebuk jedher  
Gedebuk krencing  
Gedebuk jedher  
Jrek-jrek gedebuk jedher*

‘berkuda, berkuda, kudanya teji (tinggi besar)  
yang naik Tuan Bei yang mengiring para mentri  
Jrek-jrek nong, jrek-jrek nong  
Jrek-jerk gedebuk krencing  
Gedebuk jedher  
Gedebuk krencing  
Gedebuk jedher  
Jrek-jrek gedebuk jedher’

Lagu tersebut sangat sederhana sesungguhnya hanya 4 larik. Larik berikutnya hanya diulang-ulang saja. Tari jaranan menagndung pendidikan budi Pekerti:

**(1) Kebersamaan**

Kebersamaan ini ditunjukkan (a) kebersaman antara yang kedudukannya dengan yang rendah (bawahannya). Kebersamaan saling membutuhkan bahu membahu, yang tinggi membutu8hkan yang rendah untuk pengawalan dalam arti keselamatan (*sing numpak Dara Bei sing Ngiring para Mentri*). Kedudukan tinggi diibarkan pada Dara Bei, kedudukan yang lebih rendah diibarkan para mentri. (b)Kebersamaan juga ditunjukkan pada komposisi tarian. Taraiian jaranan ini adalah tari massal. Tari massal memerlukan kekompakan semua penari. Dengan gerak yang kompak, tampak keidahan. Sebaliknya gerak yang tidak kompak memudarkan nilai –nilai estetika. Oleh karena itu, antara penari (anak) yang satu dngan yang lain harus senantiasa menghormati aturan dan progresi gerakan, tidak boleh menari menurut progresi individu, tetapi harus menyesuaikan dengan gerakan teman, iringan dan urutan.

**(2) Menghormati kepada seseorang yang lebih tinggi**

Orang yang lebih tinggi di sini mengacu pada kedudukan dan keturunan. Selain falsafah Jawa juga mengharuskan menghormati orang yang lebih tua umurnya. Akan tetapi, masalah umur tidak tampak pada Dara Bei. Yang tampak pada sebutan Dara Bei adalah kedudukan yang tinggi dan keturunan ningrat. Kedudukan yang tinggi ditunjukkan oleh lirik *sing numpak Dara Bei sing Ngiring para Mentri*. Ini berarti para pemilik kedudukan yang lebih rendah

daripada Dara Bei sebab para mentri menjadi pengawalnya. Para pengawal pada umumnya mengawal orang yang memiliki kedudukan lebih tinggi.

Sebutan dara menunjukkan bahwa orang itu masih keturunan Ningrat. Apalagi ditunjang kendaraan kuda teji yang tinggi besar dan diiringi oleh para mentri. Ini menunjukkan tinggi dan kedudukan, serta keturunan Dara Bei. Ada pepatah Jawa *trahing kusuma rembesing madu*. Kusuma berarti bunga. Pepatah ini mengandung arti bahwa seseorang adalah keturunan orang kraton (ningrat) yang memiliki jiwa luhur (kusuma), yang dapat memberikan *rembesing madu* ‘merembesnya air madu’ yaitu rasa nyaman (keadilan, kenyamanan, kemakmuran).

Dalam lirik tersebut tidak tampak apakah Dara Bei seorang yang masih muda atau setengah tua. Yang jelas Dara Bei bukan orang yang sudah tua/uzur. Tidak mungkin orang yang sudah tua/ uzur menaiki kuda teji yang tinggi besar. Ini sangat berbahaya. Dalam tata krama hidup Jawa, seseorang harus menghormati orang yang lebih tinggi/ lebih banyak umurnya, atau lebih tua. Oleh karena itu, dalam diri anak-anak Jawa perlu ditanamkan sikap ini. Bahkan sikap ini sikap yang universal. Yang membedakan hanya cara menghormati. Orang Jawa akan menggunakan bahasa Jawa krama inggil, sikap ngapu rancang, berbicara lembut/tidak keras/kasara dan sopan santun.

### **(3) Menghormatui sebutan seseorang**

Seseorang hendaknya menghormati seseorang dengan memperhatikan sebutan, mungkin Ngarsa Dalem, Ingkang Sinuwun, Raden, Kanjeng, Pangeran, Dara, Prof., Dr., Drs., Ir. Dsb. Sebutan seseorang tersebut mengisyaratkan kedudukan

dan juga kemampuan. Sebutan non-akademis misalnya gelar-gelar dari keraton seperti di atas, juga KRT (kajeng Raden Tumenggung) menunjukkan keturunan atau seseorang yang berjasa kepada keraton kemudian diberikan kehormatan 'serat kekancing' sebutan akademis seperti Prof., Dr., ir., Drs., M.M, dsb, menunjukkan kompetensi seseorang. Kita harus menghormati sesuai dengan kompetensi mereka.

Demikian pula bagi dara Bei yang dihormati para mantrinya, dengan senantiasa dikawal demi keselamatan. Pengiring artinya mengikuti dari belakang. Menurut filsafat jawa orang yang diiring atau di depan menunjukkan kelebihan, misalnya kedudukan lebih tinggi, keturunan lebih tinggi, seperti Dara Bei.

Pendek kata anak-naka harus diajarkan sikap menghormati kepada orang lain yang memiliki kedudukan lebih tinggi. Kedudukan dalam arti pangkat, umur, kompetensi keilmuan, dan sebagainya.

#### **(4) Setia dan siap melaksanakan**

Kesetian ditunjukkan pada lirik *sing numpak Dara Bei sing ngiring para mentri*. Sebagai bawahan para mentri senantiasa setia kepada atasan yaitu Dara Bei. Para mentri yang menjaga keselamatan atasan dan siap melaksanakan serta menyelesaikan tugas. Itulah sikap tanggung jawab bawahan kepada atasan.

## **b. Pendidikan Budi Pekerti Dlam Lagu Menthok-menthok**

Lirik lagu Menthok-menthok sebagai berikut:

*Menthok-menthok takkandhani  
Mung solahmu angisin-isini  
Bokyaaja ndheprok  
Ana kandhang wae  
Enak-enak ngorok  
ora nyambut gawe  
methok-menthok  
mung lakumu megal-megol gawe guyu*

‘ menthok-menthok saya nasehati  
hanya prilakumu yang memalukan  
jangan hanya duduk-dudukan  
di kandang saja  
enak-enak mendengkur  
tidak bekerja  
methok-menthok-menthok  
hanya jalanmu goyang bokong membuat tawa’

### **(1) Jadi orang hendaknya suka saling menasihati**

Apabila seseorang diberi kelebihan dalam hal ilmu hendaknya diajarkan kepada orang lain. Bentuk ajaran ini misalnya berupa nasehat. Ini tampak pada lirik *Menthok-menthok takkandhani* artinya methok-menthok mari saya nasehati. Bagai pepatah **adat teluk timbunan kapal adat tanjung liputan badai**, hanya kepada para tetua dan cerdik pandailah kami bersandar untuk diberi nasehat. Namun demikian, sebetulnya dalam agama Islam ada seruan agar seseorang menyampaikan ilmunya walaupun hanya satu ayat. Ini dasar dakwah atau pemberian nasehat kepada orang lain. Ilmu perlu dicari dan diamalkan. Jika diamalkan ilmu dapat menciptakan perdamaian, seperti lirik tembang pocung yang diambil dari buku wulangreh Kara KGPAA Mangkunegara IV sebagai berikut:

*Ngelmu iku, kelakone kanthi laku  
Wekase lawan kas,  
Tegese kas nyantosani,  
Setya budi pangekese dur angkara*

Terjemahan bebasnya : bahwa ilmu itu, perlu dicari dan diamankan, dicari pada awalnya, setelah didapat harus diamankan. Ilmu yang diamankan akan mendatangkan kesentosaan, dan dapat menghalau kedurhakann. Artinya dapat mendatangkan kemakmuran, kenyamanan, perdamaian dan menghalau keangkaramurkaan.'

Namun juga perlu diingat bahwa menasehati itu juga harus/telah melaksanakan.

Artinya jangan hanya bias menasehati, sedangkan dirinya sendiri melanggar yang dinasehatkan. Dlam istilah Jawa *Jarkoni: bias ujar ora bias nglakoni* artinya dapat berbicara (menasehati), tetapi dirinya sendiri tidak bias melaksanakan atau malah melanggar yang dinasehatkan.

## **(2) Jangan menjadi orang yang memalukan**

Jadilh ornag yang bertanggung jawab gentlemen. Artinya satunya kata dan perbuatan, dapat melaksanakan apa yang menjadi tugas dan kewajibannya, dapat menjaga sikap dan prilakunya, bertindak sesuai dengan kekuatan pribadinya, dsb. Jika ini terjang, orang itu sungguh memalukan. Ornag yang demikian biasanya akan menderita batin karena kurnag dipercaya, sering disindir dan diejek, lebih bersifat egois, kurang dapat bersosialisasi, dsb. Ornag yang memalukan telah membuat dirinya kurang berharga dihadapan ornag lain. Nasehat ini terdapat pada lirik *mung solahmu angisin-isini* 'prilakumu memalukan'. Prilaku yang memalukan tentunya perilaku yang menyimpang dari norma aturan , misalnya KKN (korupsi, kolusi dan Nepotisme), vandalisme/kekerasan, permisif

‘mensyahkan tidakan kekerasan’, pembohong, tidak bertanggung jawab, pemalas, dsb.

Yang menjadi tekanan nasehat pada harapan agar orang tidak memalukan adalah supaya orang jangan malas dan tidak bekerja, artinya tidak bertanggung jawab atas jiwa yang ditanggung (dirinya sendiri) atau mungkin keluarganya. Nasehat ini terkait dengan ajaran budi pekerti berikutnya.

### **(3) Jangan malas**

Menjadi orang jangan malas. Orang malas menjadi temanya sang pengrusak atau setan. Demikian keyakinan orang nasrani yang dinyatakan dalam injil. Orang yang pemalas, tidak akan mencapai kebahagiaan hidup dan cukup menyebalkan bagi orang lain yang melihat. Kebahagiaan tidak tercapai karena dia malas berusaha. Tidak akan mungkin cita-cita dapat digapai tanpa usaha. Nasehat ini tampak pada lirik *bokya aja ndheprok ana kandhang wae* ‘jangan hanya duduk-duduk dikandang saja’. Pernyataan *ndheprok* bernuansa negatif, ogah-ogahan atau pemalas. Seseorang yang hanya duduk-duduk di rumah saja (di kandang), tidak akan memiliki kesempatan untuk meraih kesempatan yang lebih baik, karena kurang bergaul, kurang informasi, kurang berusaha, bahkan kurang sehat/tanpa gerak tubuh penyakit lebih berpeluang terjadi.

### **(4) Jangan menjadi orang yang suka tidur**

Orang pemalas ditandai oleh suka tidur di rumah saja (dikandang), tidak bekerja dan tidak berusaha. Orang yang suka tidur berakibat akan kehilangan rejeki. Ini keyakinan orang Jawa. Pepatah *yen nganti telat tangi, rejekine dithothol pithik* ‘kalau terlambat bangun, rejeki telah dipatuk ayam’. Jika seseorang malas untuk



bangun pagi, dan sang ayam mendahului bangunnya seseorang, maka rejeki yang mestinya bias dimakan, telah diberikan ayam. *Dithothol pithik'* dipatok ayam' artinya rejekinya telah diambil orang atau didahului orang lain. Bias dicontohkan apabila seseorang pedagang datang terlambat karena terlambat bangun, maka kesempatan untuk menjual dagangannya telah kurang karena para pembeli telah membeli kepada para penjual yang datang lebih awal.

Selain itu orang yang suka tidur akan mengakibatkan kurang waspada seperti tembang kinanthi petikan dari serat karya Paku Buwono IV.

*Padha gulangening kalbu  
Ing sasmita amrih lantip  
Aja pijer mangan nendra  
Kaprawiran den kaesthi  
Pesunen sariranira  
Cegahlan dhahar lan guling.*

'silakan pada melatih hati  
pada sasmita agar peka  
jangan selalu makan dan tidur  
keperwiraan senantiasa dijunjung  
latihlah dirimu  
cegahlah makan dan tidur.'

Pada tembang tersebut jelas bahwa orang Jawa senang lelaku/bertapa dengan mencegah makan dan tidur. Orang yang demikian biasanya peka terhadap tanda-tanda gaib. Maka ada pepatah orang Jawa *ngerti sadurunge winarah* artinya bias mengetahui apa yang belum terjadi. Ini bukan mendahului kehendak Tuhan. Akan tetapi, bagi hamba yang dicintai oleh Tuhan, Tuhan akan mengirimkan "berita" yang terjadi, sebelum orang lain mengetahui.

Selain itu orang yang senang tidur akan berakibat buruk pada kesehatan. Otot-otot menjadi kaku, sisa-sisa pembakaran tubuh tidak keluar karena tidak berkeringat.

Hal ini berakibat buruk pada kesehatan seseorang. Orang yang kebanyakan tidur mengakibatkan badan dan otot terasa kaku, mudah cidera, lemas dan sebagainya.

**(5) Kalau tidur jangan mendekur**

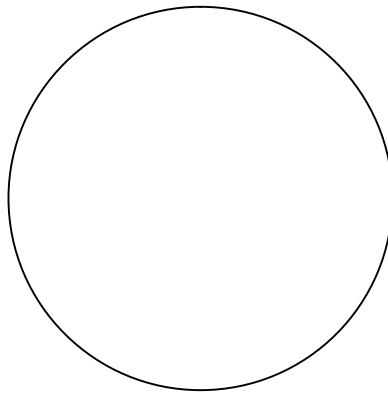
Ini hanyalah sopan santun saja. Orang yang tidak mendekur dianggap kurang etis. Kurang etis karena dengkurannya bisa mengganggu teman lain yang akan tidur. Ada saja seseorang yang sulit tidur gara-gara teman di sampingnya tidur mendekur. Artinya tidur bisa mengganggu stabilitas atmosfer tidur.

**(6) Rajinlah bekerja**

Lirik yang menyatakan bokya aja ndheprok ana kandhang wae, enak-enak ngorok , ora nyambut gawe ‘jangan hanya duduk-duduk di kandang, kemudian tidur mendekur, tidak bekerja’ sebetulnya bermakna paradoksial artinya kebalikan. Penasehat mengharapkan orang yang dinasehati (methok) menjadi orang jangan suka bekerja, tidak bermalasan, dan suka tidur mendekur. Orang yang rajin bekerja , orang yang akan beruntung. Keyakinan orang islam yang ditulis dalam Alquran , *Allah memerintahkan bekerjalah untuk duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya, tetapi beribadahlah untuk akherat seakan-akan kamu akan mati besok*. Perasaan seakan-akan bahwa manusia akan hidup selamanya, memberikan kontribusi bahwa seseorang akan bekerja keras, rajin untuk dinikmati pada masa hidupnya. Atau dengan kata lain, untuk dapat menikmati hidup lama, kita perlu mempersiapkan dan menyediakan kebutuhan hidup. Untuk itu perlu bekerja keras dan jangan jadi pemalas. Namun untuk beribadah kepada Tuhan, seorang hamba untuk berkata dalam hatinya seakan-akan akan mati besok, agar ibadahnya sungguh-sungguh (khuyuk, ikhlas).

**(7) Setiap sisi oaring memiliki baik dan buruk**

Ajaran budi pekerti tersebut mengisyaratkan bahwa seburuk-buruknya manusia pasti memiliki (ada) kebaikan (walaupun hanya setitik kebaikan). Sebaliknya seburuk-buruknya manusia, pasti memiliki (ada) kebaikan (walaupun hanya setitik kebaikan). Ini sesuai dengan konsep yin dan yang seperti gambar lingkaran berikut



Titik putih pada gambar hitam menunjukkan betapa pun jahannya seseorang pasti dia memiliki kebaikan. Upamanya seseorang yang memiliki pekerjaan merampok, mencuri bahkan tidak segan-segan membunuh dan memperkosa. Ia pun sangat dimungkinkan memiliki kebaikan, misalnya pekerjaannya dilakukan demi nafkah keluarganya, ia mencintai anak dan istrinya. Bahkan bisa jadi seorang istri tidak mengetahui bahwa suaminya yang penuh kasih sayang kepadanya dan anak-anaknya dan tanggung jawab dalam keluarga itu adalah seorang perampok. Ia baru mengetahui setelah polisi menciduknya atau setelah media massa membeberkannya.

Titik hitam pada gambar putih menunjukkan bahwa sebaik-baiknya manusia (putih), tetapi memiliki sisi keburukan. Manusia adalah makhluk yang jauh dari kesempurnaan dan dekat dengan kekurangan. Nabi pun memiliki kejengkelan kepada umatnya seperti pada zaman nabi Nuh. Umatnya yang tidak patuh ditenggelamkan di lautan. Itu nabi apalagi manusia. Seorang guru yang bias saja memiliki sifat pilih kasih kepada siswanya. Seorang kyai suatu saat tergoda syeatan sehingga timbul rasa iri dan dengki kepada kyai lain yang banyak muridnya. Pendek kata manusia sebaik apapun pasti pernah melakukan kesalahan atau kejahatan, disadari atau tidak.

Pendidikan budi pekerti tersebut terdapat pada lirik *mung lakumu megal-megol gawe guyu* 'hanya jalanmu goyang pinggul membuat tawa'. Lirik tersebut mengisyaratkan bahwa walaupun menthok itu jahat (pemalas, suka tidur, tidak tanggung jawab dsb.) tetapi toh masih berguna bagi orang lain, yaitu membuat orang lain tertawa. Artinya sang menthok yang "jahat/buruk" itu pun memiliki kebaikan dapat menghibur orang lain.

Berdasarkan hal tersebut menjadi orang jahat sombong dengan kebaikannya. Namun bagi yang jahat jangan putus asa asal berusaha dan bertekad pasti dapat menjadi orang baik karena dalam diri seseorang memiliki yang sama untuk menjadi orang baik atau orang jahat. Namun agar hidup ini menjadi aman tentram, bahagia, dan sejahtera, jadilah orang baik, baik untuk Tuahnya/agamnya, baik untuk bangsanya, baik untuk masyarakatnya, baik untuk keluarganya, dan baik untuk dirinya.

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Beerdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebugaran siswa Sekolah Dasar dapat ditingkatkan dengan pelatihan tari dan lagu dolanan anak. Hal ini disebabkan tari lagu dolanan memiliki karekteristik gerak berirama atau ritmis yang terkait dengan prinsip –prinsip olahraga. Namun menari dolanan *Jaranan* dan *Methok-menthok* baru memenuhi unsure kelentukan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi. Sedangkan unsure lain seperti kekuatan ototo, kecepatan, daya eksplosif belum dapat dikembangkan dalam tari tersebut. Itulah yang menyebabkan kenaikan kebugaran tidak terlalu tinggi, dari rerata 2,4 pada tes awal menajdi 2,6 pada tes akhir.
2. ada sepuluh persepsi guru tentang pembelajaran tari dolanan yang mengandung pendidikan budi pekerti guna meningkatkan kebugaran anak, yaitu (a) pelatihan tari tersebut sangat perlu bagi anak, (b) anak kelihatan lebih bugar, (c) ajaran budi pekerti dalam lagu dolanan yang ditarikan sangat cocok denagn situasi dan keberadaan anak (d) kegiatan tari menyenangkan , baik bagi anak amaupun guru, (e) anak antusias menyambut pelatihan lagu dolanan, (f) pendidikan budi pekerti dalam lagu dolanan anak dapat sesuai dengan perkembangan anak, (g ) anak sangat senang dengan kegiatan tari lagu dolanan, (h) kegiatan tari dan lagu dolanananak mengandung budi pekerti

akan dilanjutkan oleh guru sebagai program ekstrakurikuler, (i) anak-anak mudah di latih tari (j) pendidikan budi pekerti dalam lagu dolanan anak dapat tersosialisasikan kepada anak.

3. pendidikan budi pekerti yang terdapat dalam tari dan lagu *jaranan* adalah (a) kebersamaan, (b) menghormati seseorang yang lebih tinggi (kedudukan, umur, keturunan, dsb.), (c) siap melaksanakan tugas. Pendidikan budi pekerti yang terdapat dalam lagu dolanan *Menthok-Menthok* adalah (a) jadi orang yang hendaknya suka saling menasehati, pada nasehat yang baik. Bagi yang berilmu suka mengajarkan ilmunya, (b) jangan menjadi orang yang memalukan, (c) jangan malas, (d) jangan menjadi orang yang suka tidur, (e) kalau tidur jangan mendekur, (f) rajinlah bekerja, (g) seburuk-buruknya manusia pasti memiliki (ada) kebaikan (walaupun hanya setitik kebaikan). Sebaliknya sebaik –baiknya manusia, pasti (ada) keburukan (walaupun setitik keburukan).

## **B. Saran**

1. Untuk guru. Guru bahasa Jawa, pembelajaran bahasa Jawa ( khususnya untuk lagu- lagu dolanan) dapat diintegrasikan dengan pembelajaran tari. Ternyata tari dapat meningkatkan kebugaran anak.
  - a. pembelajaran tari dapat dikembangkan untuk pembelajaran dongeng. Materi pelajaran bahasa Jawa yang berupa dongeng dapat dibuat tarian. Hal ini akan lebih menyenangkan anak. Pembelajaran lebih variatif. Dengan demikian apresiasi, sosialisasi, dan internalisasi pendidikan budi pekerti lebih dapat diintensifkan.

- b. Bagi guru tari, diharap dapat menciptakan tari-tari yang dapat dikolaborasi dengan pelajaran bahasa Jawa, yaitu ciptaan tari yang mengandung unsure pendidikan budi pekerti. Tarian dapat dikembangkan ke arah tari yang mengandung unsure cerita singkat, misalnya dongeng. Oleh karena itu, gurun tari perlu bekerjasama dengan guru bahasa Jawa.
- c. Guru pendidikan jasmani dapat bekerja sama dengan guru tari dan geru bahasa Jawa untuk melakukan pembinaan kebugaran deeeengan olahraga yang dikaitkan dengan tarian, karena pada prinsipnya menari juga mengandung unsure olaheraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1995. *Permainan Tradisional Jawa Untuk Muatan Lokal*. Yogyakarta: Jurnal Kependidikan No 2 Th. XXV.
- Arintoko, B. 1975. *Dolanan Djawi Sinawung Gendhing*. Djakarta: Noordhoff-Kolf N.V.
- \_\_\_\_\_. 1979. *Dolanan*. Yogyakarta: Terbitan sendiri terbatas.
- Atmodarsono, F. 1956. *Mardawa Swara: Teori dan Praktek Seni Suara Djawa*. Semarang, Yayasan Kanisius.
- Darusuprpto. 1990. *Ajaran Moral dalam Susastra Suluk*. Jakarta:Depdikbud.
- Depdikbud. 1992. *Tes Kesagaran Jasmani untuk Anak Usia 6-9 tahun*. Jakarta:Depdikbud, Puskesjasrek.
- \_\_\_\_\_. 1981. *Pendidikan Kesenian Seni Tari untuk SPG*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. 1992, *Tes Kesagaran Jasmani untuk SD*. Jakarta:Depdikbud.
- Endah, Kusawa. 1996. *Unggah- Ungguh Basa Tuwin budi PekartiTumrap Siswa Sokalah Dasar*. Yogyakarta: PPM Kec. Seyegan.
- Endaraswara, Suwardi. 1996. *Konsep Budi Pekerti Jawa: Penting?* Yogyakarta
- Djaka Lodang, 13 juli 1996, GBHN 1993. Surakarta PT Pabelan.
- Hardjopawiro, Kunardi. 1993. *Analisis Merosotnya Lelagon Bocah di Masyarakat Jawa*. Makalah Seminar Tradisi Lisan. Jakarta
- Humardani, Gendon. 1991. *Penikmat dan Kritiknya*. Surakarta; Akademi seni Karawitan Indonesia.
- Kirkendall, DR. Gruber, Jonhson. 1980. *Measurement and Evolution for Physical Educators*. Iowa: WM.C Bromn Company Publisher.
- Kussudiarja, Bagong. 1992. *Tari Klasik hingga Kontemporer*. Yogyakarta. Padepokan Press.
- Kedaulatan Rakyat. 1996. "Kurikulum Muatan Lokal: Melestarikan Dolanan Bocah". Kedaulatan Rakyat 1 Oktober 1996. Yogyakarta.



- Murdyanto, Danan. 1996. Lagu Dolanan Sya Ilang pamore. Yogyakarta. Djaka Lodang. 17 Agustus.
- Murgiyanto, sal. 1993. Ketika Cahaya Merah Memudar (Sebuah Kritik Tari). Jakarta: Devita . Ganan.
- Nartosabdo, Ki. 1969. Gendhing-Gendhing Djawi saha dolanan Gagrag Enggal. Semarang: Ngasti Pandawa.
- Naiman. 1995. Fitness for children. Canada: I luman Kinetics.
- Nursisto. 1996. Praktik Pendidikan Budi Pekerti dan Soal Anak Televisi. Yogyakarta: Kedaulatan Rakyat, 15 Nopem ber, hlm.6.
- Ongki, Soekirna, Dwidjosebroto. 1992. Himpunan Lagu-Lagu Dolanan Anak. Yogyakarta: Ibu Pawiyatan Taman Siswa.
- Pradipta, Budya. 1996. pendidikan budi pekerti dalam muatan local bahasa jawa. Yogyakarta: makalah seminar PBP Juarusan Pendidikan Bahasa Daerah FBS IKIP Yogyakarta, 7 Juli 1996.
- Pradopo, Rahmat Djoko. 1988. "Tembang Dolanan Perlu Disimak" dalam Djaka Lodang No.890. Yogyakarta.
- Rachmat, Hari Amirullah. 1994. "Strategi Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat." dalam cakrawala Pendidikan No. 1 Th. 1994. Hal 95-104. Yogyakarta: IKIP.
- Rahmanta .B. 1988. Metode Pengajaran Sastra. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Rodle. Janet T.E. 1997. Anatomi dan Fisiologi untuk para Analisis. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Sardjono. 1992. "Masalah Pengembangan Instrumen di Bidang Olahraga" dalam jurnal Kependidikan no. 2 Th. 1992 hlm. 107-118. Yogyakarta: IKIP
- Siswasudira, S. 1985. Retna Ginubah, Dhidhikan Budi Pekerti Jakarta: Balai Pustaka.
- Sridadi. 1994. "Sistem Energi dalam Aktivitas Otot" dalam Cakrawala Pendidikan No. 1 Th. 1994 hlm. 105-116 Yogyakarta: IKIP
- Suwardi, Suwarna, Mulyana. 1996. Pendidikan Budi Pekerti dalam lagu Dolanan Anak. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Lemlit, IKIP

Suwardi, Suwarna, Mulyana.1998. Pembelajaran Bahasa Jawa dan Sosialisasi Nilai Budi Pekerti Melalui Lagu Dolanan Anak. Laporan Penelitian . Yogyakarta: Lemlit, IKIP

Suwarna & Suwardi. 1996. Integrasi Pendidikan Budi Pekerti dalam buku Teks 'Tataran Wulang Basa Jawa kanggo SD. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Lemlit,IKIP

Suwarna. 1997. Pembelajaran Budi Pekerti melalui Lagu Dolanan Anak. Makalah seminar regional .Yogyakarta: Lemlit, IKIP

Winotonegara. 1991. Lagu dan Lagon Jawa, Upaya Pembudayaan Melalui Seni Tradisional.Yogyakarta:BP7