

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Gerak dan Lagu**

###### a. Pengertian Gerak dan Lagu

Gerak dan lagu termasuk dalam sub kesenian yaitu menari. Menurut Howard Gardner gerak dan lagu atau menari termasuk dalam multiple intelligence yaitu “*Body Smart*” (Kecerdasan Fisik Kinestetik). Gerak yaitu aktivitas memainkan anggota tubuh sehingga posisi maupun bentuknya berubah. Sedangkan lagu adalah menyanyikan syair atau kalimat sehingga menjadi enak di dengar.

John Martin dalam bukunya yang berjudul “*The Modern Dance*” mengemukakan gerak adalah pengalaman fisik yang paling elementer dari kehidupan manusia (Soedarsono,1987).

Kegiatan gerak dan lagu memiliki banyak sekali manfaat, menurut Nurjatmika (Karmini,2005) beberapa manfaat gerak dan lagu adalah meningkatkan motoric kasar, meningkatkan kreativitas, belajar bersosialisasi dan bekerjasama melatih kedisiplinan dan konsentrasi anak serta melatih kelenturan otot.

###### b. Tujuan dan Fungsi Pengembangan Gerak dan Lagu

Adapun tujuan dan fungsi dari gerak dan lagu adalah mengembangkan latihan kelenturan otot dan terjadinya koordinasi tangan dan kaki sebagai persiapan untuk melakukan gerak dan lagu (Campbell dan Dickinson 002:77-96).

Sejalan dengan itu kurikulum berbasis kompetensi (KBK) bidang pengembangan kemampuan dasar yaitu fisik dapat dilihat dari hasil belajar anak yaitu, dapat menggerakkan kelenturan tangan dan kaki serta pinggang dan punggungnya untuk kelenturan otot tubuhnya. Kelenturan otot dan tubuh digunakan dikembangkan selaras dengan irama lagu. Dengan berkembangnya kemampuan gerak selaras dengan irama lagu anak akan

mampu mengembangkan berbagai kehidupan sesuai kondisi dan situasi yang beruba yang dijiwai oleh rasa seni.

c. Langkah-langkah Latihan Gerak dan Lagu

Adapun langkah-langkah latihan gerak dan lagu adalah:

- a. Menyiapkan media pembelajaran atau bahan ajar yang akan disampaikan atau dilatih
- b. Mengatur pembagian kelompok
- c. Memberikan materi atau contoh dalam gerak dan lagu
- d. Demonstrasi
- e. Melaksanakan evaluasi

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran gerak dan lagu pada anak usia dini dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Kegiatan yang Dilakukan Anak saat Belajar Gerak dan Lagu
  - a. Anak mengikuti gerakan yang dicontohkan
  - b. Anak menggerakkan badan sesuai dengan irama music
  - c. Anak menggerakkan kaki kedepan dan kesamping
  - d. Anak menggoyangkan pinggul
  - e. Anak bergerak sesuai dengan irama music yang di berikan guru secara keseluruhan

### **2.1.2 Meningkatkan Kelenturan Tubuh Anak Melalui Latihan Gerak dan Lagu**

1. Pengertian Gerak dan Lagu

Gerak dan lagu/menari adalah suatu kegiatan menggerakkan badan dengan berirama yang diiringi dengan lagu atau music (Enoch Atmadibrta 1979:8). Dengan demikian gerak dan lagu /menari bukanlah sekedar menggerakkan badan melainkan merupakan upaya untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran yang ada pada diri individu.

Kegiatan gerak dan lagu di TK harus memperhatikan kesiapan dan kematangan anak, karena kegiatan tersebut dapat dilakukan jika perkembangan kelenturan tubuh anak telah matang, yang dapat terlihat dari kemampuan anak dalam gerak dan lagu. Ada dua kemampuan yang diperlukan anak dalam gerak dan lagu, yaitu kemampuan dalam menirukan gerak dan kemampuan anak dalam mengekspresikan gerak.

Berdasarkan pengertian gerak dan lagu di atas dalam penelitian ini yang dimaksud adalah bergerak diiringi irama dengan kelenturan tubuh yang maksimal dengan tingkatan usia anak sebagai subjek penelitian.

## 2. Tahapan Kemampuan Gerak dan Lagu atau Menari

Perkembangan kemampuan anak usia dini dalam merespon kemampuan gerak yang selaras dengan lagu dan tari berjalan seiring dengan perkembangan motoric anak. Tahapan dalam kemampuan gerak dan lagu menurut Soedarsono (1978) dibagi atas dua tahapan yaitu:

- 1) Olah tubuh dasar yaitu tahapan untuk kelenturan otot tubuh anak agar terbentuk otot yang elastisitas, sehingga memudahkan anak bergerak dalam menari.
- 2) Pengenalan gerak dan lagu yaitu tahapan melatih gerak dan lagu, pada tahap ini anak belajar tentang berbagai bentuk gerak yang akan ditampilkan.

Keterampilan gerak dan lagu diberikan kepada anak yang mempunyai bakat ataupun tidak, yang penting mereka memiliki minat dan motivasi.

Adapun tujuan pendidikan gerak dan lagu antara lain sebagai berikut:

- a) Pendidikan didalam mengajar keterampilan menari, guru pandai memilih gerakan yang sesuai dengan kemampuan anak.
- b) Melatih perasaan, dengan menari diharapkan anak dapat menjiwai tarian tersebut, misalnya gerakan yang gembira, ekspresi wajah akan terlihat ceria.
- c) Melatih ingatan untuk dapat membawakan suatu tari anak perlu hafal gerakan-gerakannya, dengan menghafal suatu tarian daya ingat akan terlatih.
- d) Mengembangkan potensi bagi anak yang mempunyai bakat dalam seni tari, dengan mengikuti pelajaran-pelajaran menari secara kontinyu bakat yang dimiliki anak berkembang.

### 2.1.3 Tahapan Kegiatan Kelenturan Tubuh

#### 1. Kegiatan Kelenturan Tubuh

Tujuan dari pengajaran gerak dan lagu adalah keterampilan yaitu mampu bergerak dengan keseimbangan untuk menjaga kekompakan dalam

bentuk tarian. Langkah yang harus dilakukan pertama-tama anak harus dapat menari dengan kelenturan otot yang seluas-luasnya. Oleh karena itu, pengajaran gerak dan lagu pada tahap awal dapat difokuskan pada cara latihan melenturkan otot dengan benar.

Penguasaan gerak merupakan hasil dari proses belajar yang dilakukan secara berkelanjutan, misalnya dalam bentuk latihan, proses belajar pada praktek gerak dan lagu memerlukan suatu latihan yang rutin sehingga dapat melatih kemampuan menyerap pelajaran dan menguasai materi, dalam hubungan itu Saadjaah Edja (1995 : 35) mengungkapkan “*Learning is the process by which an activity originate or is change though training to produres*” (Belajar adalah proses yang melahirkan atau mengubah suatu kegiatan melalui jalan latihan).

## 2. Jenis-jenis Kesulitan Gerak Dan Lagu

Ada beberapa jenis kesulitan yang dialami dalam latihan gerak dan lagu awal:

- a) Salah melangkahkan gerak kaki
- b) Gerakan terlalu sulit
- c) Tidak dapat menselaraskan gerak dengan musik
- d) Gerakan masih kaku belum elastis
- e) Keseimbangan gerak tidak kompak
- f) Tidak memiliki kekuatan gerak
- g) Gerak terlalau cepat

Para pakar menyarankan agar anak dapat diberi latihan untuk menari dengan cara diurutkan berdasarkan proses perkembangan kemampuan menari dengan melatih olah tubuh dan kelenturan otot tubuh.

## 3. Hakikat Kelenturan Tubuh

### a. Pengertian Kelenturan Tubuh

Perkembangan kelenturan tubuh (*Flexibility Development*) adalah perubahan secara progresif pada otot dan kemampuan untuk melakukan gerak yang elastis yang diperoleh melalui interaksi antar faktor kematangan (*Maturation*) dan latihan (*Experiences*) selama kehidupanyang dapat dilihat melalui perubahan/ pergerakan yang

dilakukan (Santoso 1986 :1).

1. Kemampuan bergerak dengan keseimbangan tubuh.
2. Kemampuan menselaraskan gerak langkah kaki dengan musik
3. Kemampuan dalam memiliki kekuatan gerak dalam gerak sebenarnya.
4. Kemampuan mengembangkan kelenturan otot tubuh (menurut Edi Sedyawati, 1979 : 20).

Kelenturan tubuh adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya (Harsono, 1988). Kelenturan pada tubuh anak sangat diperlukan saat melakukan kegiatan gerak dan lagu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan meliputi antar lain:

1. sifat elastis dari otot,
2. temperatur dingin kelenturan kurang
3. sesudah melakukan pemanasan, temperatur panas, kelenturan baik dan
4. unsur psikologis takut bosan dan kurang semangat menyebabkan kelenturan berkurang.

Pengembangan kelenturan dapat dilakukan dengan latihan secara dinamis, statis atau kombinasi dari keduanya.

#### **4. Fungsi dan Tujuan Perkembangan Kelenturan tubuh**

Dalam standar kompetensi kurikulum Taman Kanak-kanak (TK) tercantum bahwa tujuan pendidikan di Taman Kanak-kanak adalah membantu mengembangkan berbagai potensi anak baik psikis dan fisik yang meliputi moral dan nilai-nilai agama, social emosional, kognitif, bahasa, fisik/motorik, serta seni untuk memasuki pendidikan dasar.

Untuk pengembangan kemampuan dasar anak dilihat dari kemampuan fisik/motorik, maka para guru Taman Kanak-kanak akan membantu meningkatkan keterampilan fisik anak dalam hal memperkenalkan dan melatih gerakan kelenturan tubuh dan halus dan meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan tubuh dan cara hidup sehat sehingga

dapat menunjang jasmani yang kuat,sehat dan terampil.

Fungsi pengenalan keterampilan kelenturan tubuh adalah untuk mendukung aspek pengembangan lainnya, yaitu aspek kognitif dan aspek sosial serta aspek seni yang pada hakekatnyasetiap pengembangan tidak terpisah satu sama lain.

Gerakan kelenturan tubuh adalah kemampuan gerakan yang dihasilkan dari kemampuan mengontrol otot-otot besar. Kegiatan kelenturan tubuh adalah: berjalan, berlari, melompat, memanjat, menari dan sebagainya.

#### 5. Perkembangan Kelenturan Tubuh

Dalam pengembangan kelenturan tubuh anak usia 4-6 tahun adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu mengembangkan keterampilan kelenturan tubuh yang berhubungan dengan keterampilan gerak tubuh.
- 2) Mampu menggerakkan anggota tubuh.
- 3) Mampu mengkoordinasikan gerak dan ekspresi.
- 4) Mampu mengendalikan emosi dalam beraktivitas kelenturan tubuh.
- 5) Dapat menggerakkan anggota tubuhnya dalam rangka latihan kelenturan otot, dan terjadinya koordinasi gerak dan ekspresi sebagai persiapan menari (Hibanas, 2002 : 38).

Perkembangan kelenturan tubuh pada anak usia 4-6 tahun berkembang seiring dengan perkembangan mulai dari ketrampilan gerak tubuh dilanjutkan gerak anggota tubuh. Perkembangan selanjutnya mengkoordinasikan gerak dan ekspresi yang dilndasi pengendalian emosi. Pada akhirnya gerak akan dapat berkembang secara harmonis.

#### 6.Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan gerak kelenturan tubuh anak berdasarkan usia perkembangan anak 4-6tahun menurut Edi Sedyawati (1979 :31) dapat dikembangkan sebagai berikut:

- 1) Peregangan otot/pemanasan
- 2) Melatih otot leher
- 3) Meliukkan badan kekanan dan kekiri
- 4) Berdiri dengan satu kaki dengan sikap kapal terbang

- 5) Split
- 6) Melentingkan tubuh kebelakang
- 7) Berdiri dengan kedua tangan dipinggang memiringkan pinggang kekiri dan kekanan
- 8) Meluruskan kedua tangan dengan jari-jari yang saling dikaitkan.
- 9) Melompat-lompat dengan keseimbangan
- 10) Berdiri dengan kuda-kuda
- 11) Berdiri tekuk salah satu lutut kedepan
- 12) Kedua kaki diinjit
- 13) Berdiri tekuk salah satu lutut ke belakang
- 14) Senam dengan gerakan kreativitas sendiri

Aktivitas pengembangan keterampilan kelenturan tubuh anak usia Taman Kanak-kanak bertujuan untuk melatih kemampuan koordinasi gerak anak. Koordinasi antara gerak kaki dan tangan dapat dikembangkan melalui kegiatan permainan stimulasi misalnya permainan jalan rupa-rupa dan sebagainya.



## 2.2 Penelitian Terdahulu

Pengembangan kemampuan motoric pada anak usia dini sangat penting untuk dikembangkan. Untuk keperluan tersebut sehingga pendidik pada anak usia dini perlu mengembangkan berbagai metode dan media yang tepat. Penelitian tindakan kelas yang lakukan merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan berbagai variasi pembelajaran. Untuk mencapai hasil yang signifikan sehingga sebagai perbandingan diperlukan penelitian terdahulu.

Penelitian Restu Tri Mulyani tentang Peningkatan Kecerdasan Musikal Melalui Gerak dan Lagu Menggunakan Lagu Dolanan Tradisional Jawa Pada Anak Kelompok B PAUD ‘AISYIYAH Gantiwarno Klaten 2012/2013 terdapat peningkatan kemampuan kecerdasan musical anak mencapai 85% anak dapat menirukan gerakan dengan baik. Temuan penelitian keberhasilan dipengaruhi oleh pola pembinaan dan perhatian guru secara individu, faktor motifasi intrinsik sangat dominan pada kegiatan pembelajaran yang perlu dikembangkan.

Suprpti tahun 2015 tentang “Meningkatkan Kelenturan Tubuh Anak Dapat Dilatih Melalui Seni Tari Tradisional”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa postur tubuh dan karakter anak sangat menentukan anak untuk dapat mengembangkan kelenturan tubuh. Anak yang memiliki sifat periang dan pemberani memiliki perkembangan yang lebih cepat berkembang disbanding dengan anak yang pemalu.

Ayu Mekayanti tahun 2015 tentang “Optimalisasi kelenturan (Flexibility) ,keseimbangan (Balance), dan kekuatan (Stregth) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan Secret Method.

Siwi Endah Tisnowati tahun 2013 tentang “Upaya Meningkatkan Kelenturan otot Dan Koordinasi Mata Melalui Permainan Bola keranjang Pada Anak Kelompok B Taman Kanak – Kanak ABA Plagu Kabupaten Klaten Menyatakan bahwa Permainan Bola Keranjang mampu meningkatkan fisik / Motorik khususnya kelenturan otot dan koordinasi mata.

Memperhatikan penelitian terdahulu terdapat korelasi antara kemampuan individu terhadap keberhasilan perkembangan kelenturan tubuh pada anak usia

dini. Kemampuan individu nampak pada bentuk karakter peserta didik. Karakter anak yang memiliki keberanian dan kelincuhan akan mudah berkembang dibandingkan dengan yang tidak.

Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan perkembangan anak usia dini khususnya pada perkembangan kelenturan tubuh, sehingga para pendidik harus mampu mengembangkan metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat dilakukan. Selain dari hal tersebut dalam pembelajaran guru harus mampu mendorong kemampuan intrinsik pada peserta didik untuk dapat berkembang maksimal. Disamping hal tersebut pola pembinaan yang dilakukan guru di kelas harus dapat menyentuh ke seluruh peserta didik.

### **1.3 Hipotesis**

Teori seni tari atau gerak dan lagu menurut (Haukins, 1990:2) tari atau gerak dan lagu adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga menjadi bentuk gerak yang simbolis dan sebagai ungkapan. Sedangkan kelenturan tubuh menurut (Harsono, 1988) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya kelenturan pada tubuh sangat diperlukan saat melakukan kegiatan gerak dan lagu. Dari teori tersebut di atas terdapat hubungan antara gerak dan lagu dengan kelenturan tubuh, sehingga hipotesis dalam penelitian tindakan kelas dirumuskan sebagai berikut:

1. Pembelajaran gerak dan lagu dapat dilakukan pada anak kelompok A TK Dharma Wanita Persatuan Mriyunan Sidayu Gresik.
2. Kelenturan tubuh anak di kelompok A Taman Kanak-Kanak Dharma Wanita Persatuan Mriyunan Sidayu Gresik dapat dikembangkan lebih baik.
3. Kelenturan tubuh anak dapat dikembangkan melalui gerak dan lagu di kelompok A TK Dharma Wanita Persatuan Mriyunan Sidayu.