

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Gerak Ritmik

###### a. Definisi gerak ritmik

Sebelum disebut kosakata “gerak ritmik” terlebih dahulu muncul yang dinamakan “gerak”. Gerak merupakan perpindahan suatu benda yang bisa diukur karena memuat kecepatan dan percepatan maka dari itu benda bisa dikatakan bergerak. Dalam konteks manusia gerak muncul karena manusia mempunyai unsur-unsur pembentuk yaitu afektif, kognitif, motorik, dan emosional. Dalam (Kiram, 2019, p. 17-18) menjelaskan bahwa terjadinya gerak manusia karena otak mendapat stimulus baik secara verbal/nonverbal lalu diterima oleh organ *receptor* dilanjut dengan analisis bayangan gerakan lalu pentransferan impuls tenaga ke alat gerak hingga realisasi suatu gerakan.

Ritmik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan padanan atau variasi kata lain dari ritmis yang artinya sesuatu (musik, gerakan) yang ada ritmenya karena dilakukan secara berturut-turut atau berulang serta dilakukan dengan teratur.

Atas penjabaran yang ada diatas maka bisa diambil kesimpulan bahwa gerak ritmik adalah gerakan yang dilakukan anak-anak dengan disertai iringan musik berirama. Lalu ditambahkan menurut Sujiono (2012:9.2) gerak ritmik adalah gerakan yang dapat memenuhi kebutuhan gerak ekspresif dan kreatif anak. Pada dasarnya gerak ritmik ini merupakan bentuk interaksi antara tubuh dan musik, yang memungkinkan anak untuk

mengekspresikan diri secara bebas diselingi mengembangkan koordinasi motorik dan keterampilan sosialnya.

b. Manfaat gerak ritmik

Gerakan ritmis, yang mencakup kegiatan seperti senam ritmik, pelatihan gerakan, dan isyarat pendengaran ritmis, menawarkan banyak manfaat di berbagai domain, termasuk aspek kognitif, fisik, dan sosial. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi individu dengan kebutuhan khusus, seperti anak-anak dengan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), tetapi juga untuk populasi umum, termasuk atlet dan individu yang menjalani rehabilitasi termasuk peserta didik di tingkat dasar.

Menurut Febrianta, *et.al.* (2018) dengan anak-anak melakukan kegiatan aktivitas ritmik, kepercayaan diri mereka tumbuh, yang mengarah pada keyakinan terhadap kemampuan mereka dan pola pikir positif, bahkan ketika menghadapi tantangan. Selanjutnya menurut Napo (2024) ia mengeksplorasi beragam manfaat gerakan ritmis sebagai berikut:

- a) Manfaat kognitif, Dalam pengaturan pendidikan, kegiatan ritmis berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan keterlibatan kognitif, yang sangat penting untuk pembelajaran dan perkembangan yang efektif.
- b) Manfaat fisik, kegiatan ritmik seperti senam dan kegiatan serupa dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran tubuh secara keseluruhan, menjadikannya bentuk latihan yang mudah diakses dan hemat biaya untuk menjaga kesehatan.
- c) Manfaat sosial dan emosional, dengan berkegiatan berirama mendorong interaksi sosial dan kerja sama di antara anak-anak, meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mengurangi kecemasan. Kegiatan aktivitas ritmik ini juga membantu memerangi depresi dan meningkatkan kualitas tidur sehingga

berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan yang lebih baik.

Berdasarkan teori tersebut manfaat dari gerak ritmik yaitu sebagai peningkatan kognitif anak, kekebalan fisik, dan menjaga interaksi sosial anak. Wijayanti & Rukiyati (2021) menyampaikan dalam teori Gardner terdapat kecerdasan kinestetik dimana harmonisasi gerakan dapat menciptakan ekspresi artistik yang bermakna. Maka dari itu sebagai pengajar sangat penting untuk mempertimbangkan perbedaan individu dalam kemampuan ritmik yang dapat mempengaruhi efektivitas intervensi ini.

c. Metode dan teknik gerak ritmik

Gerak ritmik adalah elemen penting dalam berbagai bentuk seni dan aktivitas fisik, termasuk tari, musik, dalam olahraga maupun terapi. Gerakan ritmik memainkan peran penting dalam meningkatkan koordinasi, ekspresi, dan hubungan emosional dalam disiplin ilmu, memungkinkan individu peserta didik atau siswa untuk terlibat lebih dalam dengan kegiatan keseharian mereka. Maka dari itu perlu dijelaskan metode dan teknik yang dilakukan untuk terlaksananya gerakan yang benar sesuai prinsip dasar dan pola gerakan.

Metode gerak ritmik yang efektif menurut Liu (2024) yaitu melibatkan berbagai kegiatan seperti latihan respon cepat, latihan penampilan, dan latihan substitusi faktor untuk mendorong siswa bereaksi cepat terhadap perubahan ritme, merespons melodi musik, dan menciptakan pola ritme baru. Dengan menerapkan metode tersebut, siswa tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan fisik mereka, tetapi juga mengembangkan kreativitas dan kemampuan sosial melalui interaksi dengan teman sebayanya. Pentingnya kolaborasi dalam kegiatan ini juga tidak dapat diabaikan, karena

bekerja sama dengan teman sebaya dapat mendorong rasa percaya diri dan membangun hubungan sosial yang positif.

Teknik yang digunakan dalam gerak ritmik merupakan teknik analisis tubuh yang memungkinkan siswa memahami gerakan dasar dan aplikasinya dalam berbagai konteks. Teknik gerakan ritmik dilakukan dengan melibatkan perhatian pada pola energi dan tenaga yang terukur dalam tubuh daripada hanya berfokus pada sinkronisasi gerakan tertentu (Wilson & Henley, 2022). Contohnya dalam menari, penari memodulasi tingkat pengerahan tenaga yang tertanam dalam kualitas gerakan yang mereka alami, memperhatikan pola saat pola tersebut muncul dan berulang. Teknik ini mendorong penari untuk mengikuti aliran energi atau garis dinamis tarian, memprioritaskan pengalaman ritme yang dijalani dalam tarian. Teknik ini mengganggu pendekatan tradisional (mengetahui hitungan/ketukan) dan menekankan pengalaman temporalitas sebagai aliran energi. Dalam gerak ritmik, individu yang akan melakukan gerakan dapat berimprovisasi sesuai tenaga dan energi yang diperkirakan mencukupi terjadinya gerakan ia dapat mengeksplorasi ritme sebagai aspek dinamis dalam gerakan.

d. Gerak dalam senam

1) *Low Impact*

Priska (2024) memberi pengertian gerak *low impact* dalam berbagai senam bahwa:

Senam dengan irama *low impact* adalah gerakan senam yang kedua kakinya atau salah satu kaki menempel di lantai. Senam aerobik *low impact* mempunyai gerakan ringan, intensitas sedang, dan mudah untuk dilakukan. *Irama Low Impact* menghindari gerakan loncat-loncat yang akan membutuhkan tenaga lebih banyak.

Penjelasan tersebut membawa pengertian bahwa gerakan *low impact* dalam senam merupakan gerak yang memiliki

intensitas ringan dengan memberikan beban rendah kepada persendian. Contoh dari gerakan *low impact* yaitu seperti jalan ditempat atau gerakan maju mundur yang dikombinasikan dengan gerakan tangan, bahu atau leher.

2) *Mix Impact*

*Mix impact* menurut Fepriyanto (2024) merupakan gerakan berintensitas tinggi dan rendah yang melibatkan seluruh anggota tubuh bergerak. Dengan menggabungkan kedua gerakan tersebut siswa tidak merasa bosan dan juga lebih banyak membakar kalori. Berbagai contoh gerakannya yaitu seperti berpindah tempat dengan melompat atau meloncat.

3) *High Impact*

*High impact* merupakan gerakan senam yang mana aktivitasnya dilakukan dengan intensitas yang tinggi atau cepat pada penggunaan tenaga dalam sendi badan. Dikatakan kembali oleh Priska (2024) bahwa latihan *high impact* jika ada saat dimana kedua kaki tidak menginjak lantai atau tanah pada saat yang bersamaan. Contohnya adalah gerakan lompat vertikal dengan membuka kedua kaki menjauh dari tubuh ke arah kanan ataupun kiri.

e. Konteks budaya dalam gerak ritmik

Gerakan ritmik merupakan bagian dari kegiatan menari yang melibatkan perpaduan antara musik, gerakan tubuh, dan ekspresi artistik untuk menciptakan pengalaman yang menyentuh sebagai bagian dari menyatakan suatu ekspresi (Rosianto et al., 2021). Pengaruh budaya lokal sangat terasa dalam setiap gerakan, dimana elemen tradisional dan modern saling berinteraksi untuk menciptakan identitas unik yang merepresentasikan nilai-nilai masyarakat. Setiap tarian tidak hanya menjadi bentuk hiburan, tetapi juga sarana untuk menyampaikan cerita dan tradisi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Budaya merupakan aspek yang mendasari semua bentuk seni, termasuk tari, karena ia mencerminkan pandangan hidup, norma, dan keyakinan masyarakat yang melahirkan gerakan tersebut. Budaya secara harafiah juga sebuah kegiatan yang dilakukan berulang disuatu komunitas atau masyarakat. Dengan demikian, aktivitas ritmik yang terkandung dalam seni tari tidak hanya berfungsi sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai medium yang menghubungkan individu dengan akar budaya mereka dan memperkuat rasa identitas kolektif.

Gerak ritmik umumnya terdapat pada aktivitas berirama dan dinamis. Lagu maupun musik pengiring pada kegiatan berirama seringkali tersisipkan penggambaran cerita dan simbol-simbol budaya yang kaya. Dengan demikian, gerak ritmik yang tersisipkan cita rasa budaya tidak hanya menjadi ekspresi artistik, tetapi juga sarana pendidikan yang mengajarkan nilai-nilai dan tradisi kepada generasi muda, memastikan bahwa warisan budaya tetap hidup dan relevan dalam konteks modern.

## 2. Senam Kesehatan Jasmani

### a. Pengertian dan Sejarah Senam Kesehatan Jasmani

Senam berasal dari Yunani kuno, namanya berasal dari kata Yunani "gymnazein," yang berarti berlatih tanpa busana. Ini mencerminkan praktik berolahraga tanpa busana pada masa itu. Istilah "gimnasium" mengacu pada fasilitas tempat latihan ini dilakukan.

Menurut Resita & Gustiawati (2020: 5) Senam berawal dari permulaan abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr.J.F.Williams, Dr. Dubly sorgen dan Thomas D.Wood. Senam dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan materi wajib yang harus diajarkan

oleh guru pendidikan jasmani dan diikuti oleh siswa di sekolah. Senam adalah bagian wajib dari kurikulum pendidikan jasmani.

Kesehatan adalah kondisi fisik yang baik, bebas dari penyakit atau kelemahan atau pengertian lain bisa dikatakan sebagai bugar. kebugaran merupakan serangkaian karakteristik fisik seseorang yang dimana ia memiliki kemampuan dan tidak merasa kelelahan saat melakukan aktivitas fisik (Sepriadi, 2020: 21). Lalu kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh yang dianggap tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan penyesuaian terhadap pembebanan aktivitas jasmani (Muhyi, dkk. 2016: 2, Sepriadi, 2020: 21)

Senam kesehatan jasmani adalah bentuk latihan yang menggabungkan berbagai elemen senam untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan kebugaran secara keseluruhan aktivitas fisik. Jenis senam ini berfokus pada pengembangan kemampuan fisik melalui latihan beban tubuh, rutinitas, dan teknik yang sering kali menyerupai keterampilan menari. Seseorang yang melakukan senam akan terlibat dalam aktivitas seperti melompat, bergerak lincah dan meregangkan tubuh yang tidak hanya meningkatkan performa atletik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan secara umum. Hal ini cocok untuk individu dari segala usia dan tingkat keahlian, menjadikannya cara terbaik untuk membangun kebugaran fisik sambil bersenang-senang. Selain itu, senam kesehatan jasmani dapat membantu meningkatkan koordinasi dan ketangkasan sehingga bermanfaat untuk dijadikan olahraga dan aktivitas sehari-hari.

Senam kesehatan jasmani di Indonesia merupakan bentuk kegiatan olahraga yang memadukan unsur-unsur kesehatan, kebugaran, dan rekreasi. Hal ini muncul sejak awal 1970-an sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik teratur. Dengan sejarahnya,

senam kesehatan jasmani di Indonesia dimulai sebagai gerakan nasional melalui kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Peran pendidikan jasmani di sekolah sangat penting dalam memperkenalkan dan menanamkan konsep hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik, termasuk melalui senam kesehatan jasmani ini. Pendidikan jasmani pada awalnya dianggap sebagai medium yang efektif untuk mengajarkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran, dan membentuk karakter positif pada siswa (Putro & Winarno, 2022).

b. Manfaat Senam Kesehatan Jasmani bagi Peserta Didik

Dalam perkembangannya, senam kesehatan jasmani memiliki berbagai manfaat:

a) Manfaat fisik

Dengan latihan secara berkala membuat tubuh semakin fleksibel terhadap gerakan-gerakan yang sudah dihafal karena dalam senam memaksimalkan penggunaan beban tubuh yang akan menguatkan inti tubuh yaitu otot, lengan, dan kaki. Secara keseluruhan melakukan senam irama merupakan cara terbaik meningkatkan kesehatan fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

b) Manfaat kognitif

Melakukan rutinitas senam irama seperti Senam Kesehatan Jasmani dapat meningkatkan kemampuan memori dan daya ingat (Setyawan *et al.*, 2022). Bahwa bagaimana prosesnya dalam menghafal urutan gerak dan mempraktikannya merupakan bentuk memperkuat syaraf dan daya ingat. Disisi lain tuntutan fisik dalam melakukan senam akan meningkatkan aliran darah ke otak, yang tentunya dapat meningkatkan fungsi otak karena dalam aktivitasnya memerlukan koordinasi dan ritme yang dapat merangsang proses kognitif.

### c) Manfaat sosial

Selain menawarkan manfaat fisik dan kognitif, melakukan senam irama juga membantu meningkatkan kemampuan sosial. Gerakan-gerakan sederhana dalam senam kesehatan jasmani dapat dilakukan oleh semua orang. Dalam hal pelaksanaannya partisipasi dari berbagai peserta dengan berbagai latar belakang akan semakin membangun relasi komunitas yang kuat. Aktivitas senam yang dilakukan secara bersama-sama dapat memfasilitasi interaksi dan komunikasi di antara para pesertanya sehingga terbentuk kemampuan kolaborasi diantara mereka.

### c. Prinsip-prinsip Dasar Senam Kesehatan Jasmani

Prinsip dasar senam kesehatan jasmani mencakup dua aspek penting, yaitu:

#### 1) Prinsip latihan

Prinsip latihan dalam senam kesehatan jasmani berfokus pada pengembangan kebugaran jasmani secara bertahap dan berkelanjutan. Latihan harus dilakukan secara rutin dan terstruktur untuk mencapai hasil yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa latihan senam yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan keseimbangan, daya tahan, dan kebugaran kardiovaskular (Suharti & Kriswanto, 2020). Oleh karena itu, penting untuk merencanakan jadwal latihan atau melakukan pembiasaan yang konsisten dan mencakup berbagai jenis aktivitas fisik salah satunya melakukan senam kesehatan jasmani rutin mingguan agar manfaat tersebut dapat dirasakan secara maksimal.

Selain itu, senam harus disesuaikan dengan kemampuan fisik setiap peserta, sehingga setiap orang dapat berlatih sesuai dengan tingkat kebugaran mereka. Dengan mematuhi prinsip-prinsip pelatihan yang tepat, para peserta tidak hanya dapat

memperoleh manfaat fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka, yang merupakan komponen penting dari kebugaran jasmani secara keseluruhan.

## 2) Prinsip keamanan

Prinsip keselamatan dalam senam kesehatan jasmani menyoroti perlunya melakukan latihan dengan aman untuk menghindari cedera. Yang perlu diperhatikan adalah, pertama penting untuk memperhatikan kondisi fisik peserta. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran yang berbeda-beda, sehingga instruktur harus mampu menyesuaikan intensitas dan jenis gerakan dengan kemampuan peserta. Kedua, pemanasan sebelum melakukan senam merupakan langkah penting untuk mengurangi risiko cedera. Kanahaya (2024) berpendapat bahwa pemanasan yang tepat dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi. Pemanasan mempersiapkan otot dan persendian untuk aktivitas intens sembari meningkatkan aliran darah ke otot. Maka dari itu setiap sesi latihan dalam senam kesehatan jasmani harus dimulai dengan pemanasan yang tepat dan diakhiri dengan pendinginan untuk membantu pemulihan otot.

### d. Implementasi Senam Kesehatan Jasmani di Sekolah

Implementasi senam kesehatan jasmani di sekolah melibatkan peran penting guru dalam mengarahkan dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan sosial dan emosional mereka melalui interaksi dengan teman sebaya. Kegiatan senam yang teratur dapat membantu siswa mengembangkan kedisiplinan, kerjasama, dan rasa percaya diri, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan bermanfaat di masa depan. Dengan begitu diperlukan peran

guru dalam membimbing siswa untuk memahami pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dan menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif dalam senam kesehatan jasmani.

Guru bisa menggunakan berbagai pendekatan untuk menarik perhatian siswa namun tidak keluar atau melenceng jauh dari tujuan. Dengan menggunakan berbagai gaya mengajar atau mengadopsi berbagai gaya mengajar dapat meningkatkan kompetensi motorik, kebugaran, dan kepuasan siswa terhadap kegiatan pendidikan jasmani dalam hal ini adalah senam kesehatan jasmani. Pendekatan ini melibatkan refleksi aktif dan integrasi gaya mengajar yang berbeda untuk menciptakan pengalaman belajar yang positif. Seperti program *Physical Education Physical Literacy* (PEPL) menggunakan pendekatan multikomponen yang melibatkan pelatihan guru dan pengenalan aktivitas fisik yang terstruktur (Telford, *et al.*, 2020). Dalam aktivitas ini guru dilatih untuk meningkatkan literasi fisik dan motivasi siswa melalui kegiatan yang mendukung kebutuhan otonomi siswa. Dengan demikian, siswa tidak hanya terlibat dalam aktivitas fisik, tetapi juga mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebugaran dan kesehatan sepanjang hidup mereka.

Guru yang memberi bimbingan pada kompetensi ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan menyenangkan, sehingga siswa termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Guru juga bisa menempatkan diri sebagai seorang profesional, dengan cara mengikuti pelatihan profesional untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kompetensi dalam mengajar aktivitas kebugaran. Pelatihan ini membantu guru mengatasi hambatan yang dirasakan dan meningkatkan persepsi diri mereka terhadap kebugaran (Kennedy, *et al.* 2019). Dengan pendekatan yang tepat, guru dapat membentuk

pola pikir positif pada siswa mengenai pentingnya kebugaran, sehingga mereka akan lebih cenderung untuk mengadopsi gaya hidup sehat di masa depan.

Implementasi senam kesehatan jasmani di sekolah memerlukan pendekatan yang terstruktur dan dukungan dari guru yang terlatih. Guru memainkan peran kunci sebagai pelatih dan motivator, serta perlu mengikuti kegiatan pengembangan profesional untuk meningkatkan efektivitas program atau materi yang akan diajarkan. Atas usaha yang dilakukan oleh guru menjadikan siswa yang memiliki pola pikir positif tentang kebugaran cenderung lebih aktif secara fisik dan mampu mengembangkan kebiasaan sehat yang berkelanjutan, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional mereka.

### 3. Musik Tradisional Banyumasan

#### a. Pengertian Musik Tradisional

Musik dapat dilihat sebagai bentuk seni penting yang secara kreatif memanfaatkan suara atau bunyi-bunyian untuk mengekspresikan ide dan emosi. Dari proses kreatif dan mengekspresikan ide melalui bunyi-bunyian terciptalah karya seni yang disebut musik. Mutaqqin (2008: 4-5) berpendapat bahwa musik adalah ungkapan perasaan seseorang yang dituangkan lewat komposisi jalinan nada atau melodi, baik dalam bentuk karya vokal maupun instrumental. Dari pendapat tersebut bisa dimaknai bahwa musik merupakan karya seni yang tercipta dari kreativitas manusia, yang mampu menyatukan unsur-unsur melodi, harmoni, dan irama sebagai penyampaian emosi dan cerita tanpa kata-kata, serta menghubungkan individu melalui pengalaman bersama dalam mendengarkan.

Meriam (1980: 6) menyatakan bahwa bunyi musik adalah hasil dari proses perilaku manusia yang dibentuk oleh nilai-nilai, sikap, dan kepercayaan orang-orang yang membentuk budaya tertentu. Adalah artian dari *music sound is the result of human behavioral processes that are shaped by the values, attitudes, and beliefs of the people who comprise a particular culture*. Yang pada dasarnya musik merupakan bentuk dasar seni yang memanfaatkan suara. Musik merupakan medium untuk menyampaikan emosi yang berlatar belakang lingkungan terciptanya suatu bunyi musik tersebut.

Musik yang tumbuh subur dan berkembang di Indonesia diciptakan oleh nenek moyang bangsa dan mempunyai sifat tradisional yang turun temurun. Dari proses pewarisan yang turun-temurun inilah musik jenis ini hidup dan berkembang sampai saat ini. Musik-musik ini sering disebut dengan istilah musik tradisional yang tersebar di seluruh Indonesia (Syeilendra, 2020: 15).

Dengan luasnya Indonesia yang kaya akan suku, maka tiap-tiap suku memiliki keunikan jenis musiknya tersendiri. Syeilendra (2020: 15) menambahkan musik tradisional adalah kekayaan dan ciri khas dari suatu kalangan masyarakat yang secara turun-temurun melekat sebagai sarana hiburan. Maka dari itu, adanya musik tradisional penting untuk melestarikan identitas budaya dan memperkuat rasa kebersamaan di antara masyarakat suku, serta menjadi wadah ekspresi kreatif yang dapat meneruskan nilai-nilai yang diwariskan dari generasi ke generasi, sehingga memperkaya warisan budaya suatu daerah.

Musik tradisional dalam suatu wilayah kerap berhubungan dengan beberapa atribut penting seperti sejarah budaya dan dinamika sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Meriam (1980: 297-298, 285, 297) menjelaskan beberapa karakteristik yang muncul ditemui dalam musik tradisional yaitu:

Pertama, musik tradisional sering digambarkan berakar kuat pada tingkat bawah sadar suatu budaya, yang berarti bahwa polanya dipelajari dan diinternalisasikan tanpa kesadaran eksplisit. Karakteristik ini mencerminkan pemahaman bawaan di antara anggota suatu kebudayaan mengenai apa yang merupakan konsonan dan disonansi, meskipun kurangnya definisi teknis atau pendidikan musik formal.

Kedua, musik tradisional berfungsi sebagai pembawa narasi sejarah dan kenangan budaya yang penting. Lagu-lagu yang tersebar sering kali memperingati peristiwa penting, dari ritual, praktik sosial, hingga berfungsi sebagai alat bantu mengingat yang melestarikan memori kolektif di antara masyarakat yang tidak terpelajar. Misalnya, Meriam dalam kajiannya yang meneliti berbagai budaya Afrika dan *western*, lagu-lagu secara historis telah menyampaikan peristiwa dan transisi masyarakat, yang memungkinkan transmisi sejarah secara lisan dari generasi ke generasi.

Daripada itu perkembangan dan kompleksitas musik tradisional dapat sangat bervariasi di berbagai budaya, dipengaruhi oleh migrasi historis dan pertukaran budaya. Variasi ini dapat menghasilkan berbagai gaya dan praktik musik dalam konteks budaya yang sama, yang mencerminkan pengaruh internal dan interaksi eksternal.

Terakhir, musik tradisional dapat dilihat sebagai entitas hidup yang berkembang dalam kerangka yang ditentukan oleh norma dan nilai budaya. Meskipun dapat berubah seiring waktu, musik tradisional cenderung mempertahankan karakteristik dasar yang menghubungkan bentuk lama dan baru, sehingga memungkinkan ekspresi budaya yang dinamis namun kohesif.

Dari kutipan di atas didapati bahwa musik tradisional dicirikan oleh hubungan mendalam dengan identitas budaya,

perannya sebagai catatan sejarah, bentuknya yang beragam yang mencerminkan kerumitan budaya, dan kapasitasnya untuk berevolusi sembari mempertahankan atribut inti.

b. Musik Tradisional Banyumasan

Musik tradisional daerah memegang peranan penting dalam melestarikan dan memperkaya budaya daerahnya masing-masing. Makna penting ini khususnya terlihat dalam berbagai gaya musik daerah yang mengiringi upacara adat, tarian, dan berbagai acara budaya setempat. Begitu pula dengan musik tradisional daerah Banyumas, yang dengan indah merangkai bunyi dan cerita daerah. Dengan irama dan melodinya yang khas, musik Banyumas tidak hanya memperindah perayaan tetapi juga menjadi bukti nyata warisan lokal, yang mencerminkan sejarah, nilai-nilai, dan ekspresi artistik masyarakatnya.

Seperti dikatakan oleh (Azies, 2021) Bentuk-bentuk seni di wilayah Banyumas telah dipengaruhi oleh Keraton Mataram Yogyakarta, Surakarta, dan Sunda yang memang terkenal sebagai pusat-pusat budaya, namun masyarakat Banyumas mampu mempertahankan karakter khas yang mencerminkan identitas lokal. Ia menyebutkan bahwa seni tradisional Banyumas mencakup berbagai kekayaan ekspresi budaya, dengan sekitar 36 jenis, yang antara lain diantaranya termasuk lengger, calung, ebeg, wayang kulit, dan kenthongan.

Calung merupakan salah satu bentuk karawitan tradisional Banyumasan yang terbuat dari bilah-bilah bambu. Seperti disebut oleh Yuwono (2019) karawitan memiliki beragam jenis dan gaya permainannya baik itu gaya Yogyakarta, Sunda, Banyumasan dan Surakarta.

Alat music dari bilah-bilah bambu ini menghasilkan suara yang merdu dan sering digunakan dalam berbagai acara budaya serta pertunjukan seni di daerah Banyumas. Menurut Saputro (2016)

dengan melalui calung, masyarakat Banyumas bisa mengungkapkan segalanya tentang kebiasaan hidup, mitos alam ghaib, kepercayaan, kegembiraan, kesedihan, pemberontakan, dan lain-lain.

c. Ciri Khas Calung Banyumasan

Masyarakat Banyumas menyebut calung karena terdiri dari perkumpulan atau biasa disebut seperangkat alat musik calung. Di calung terdiri dari beberapa instrumen diantaranya *Gambang Barung*, *Gambang Penerus*, *Kenong*, *Dendem*, dan *Gong Sebul/Gong Bumbung* yang terbuat dari bambu dan dua instrumen *membranophone* yaitu *Kendhang Ciblon* dan *Kendhang Ketipung* (Saputro, 2016).

Ciri khas yang disandang oleh alat musik ini yaitu bahan dasarnya yang terbuat dari ruas-ruas bambu yang kebanyakan digunakan adalah bambu wulung. Hal ini bisa menjadi kekhasan karena calung Banyumasan bisa juga disebut gamelan karena larasnya sama seperti gamelan ageng yang umumnya tersebar di Jawa. Sejalan dengan hal tersebut, Afrilia (2018) menyampaikan bahwa alat musik ini dibentuk dari susunan bambu yang disusun secara horizontal dan dimainkan dengan cara dipukul. Calung ini merupakan bagian dari kelompok musik lokal yang mirip dengan gamelan Jawa, tetapi secara unik menggunakan bambu sebagai bahan utamanya.

d. Fungsi dan Peran Calung dalam Kebudayaan Banyumas

Calung di kehidupan masyarakat Kabupaten Banyumas dan umumnya masyarakat di karesidenan Banyumas adalah bentuk dari elemen budaya dan sosial. Calung menjadi bagian penting dari ekspresi seni yang lahir dari masyarakat.

Masyarakat mengenal calung karena sepaket dengan pertunjukkan *Lengger* yang dimana berfungsi sebagai musik pengiring. Selain berfungsi sebagai bentuk hiburan, calung juga berperan sebagai sarana interaksi sosial dan perekat masyarakat. Hal

ini disampaikan Suharto (2019) bahwa interaksi sosial yang tercipta mencerminkan identitas budaya masyarakat Banyumas dan turut meningkatkan status sosial mereka, karena keikutsertaan (*nanggap*) dalam pertunjukan calung dapat meningkatkan kedudukan seseorang di tengah masyarakat.

e. Struktur dan Komposisi Musik Tradisional Banyumasan

Calung terdiri dari beberapa elemen yang menjadi kunci yang nantinya akan menjadi struktur dalam pertunjukannya. Diantaranya terdiri dari beberapa instrumen yaitu Gambang Barung, Gambang Penerus, Kenong, Dendem, Gong Sebul, Kendhang Ciblon dan Kendhang Ketipung (Saputro, 2016) ditambah dengan *sindhenan* (nyanyian wanita) dan *gerongan/senggak* (penyanyi pria). Dengan penggabungan kompleksitas ansembel tersebut akan menciptakan sajian kaya yang menarik dan kontemplatif.

Komposisi yang terbentuk dalam sajian Calung Banyumas tidak jauh berbeda dengan istilah dalam karawitan Jawa. Diantaranya adalah buka. Dalam karawitan Jawa istilah buka adalah suatu lagu yang digunakan untuk memulai (pembukaan) suatu gending yang dilakukan oleh salah satu ricikan gamelan (Martopangrawit, 1975: 10). Dalam calung Banyumas setelah proses buka maka diikuti oleh seluruh struktur pendukung yang dipimpin oleh kendhang yang berperan sebagai *pamurba irama* (pengatur jalannya irama) hingga *suwuk*. Istilah *suwuk* dalam sajian gending diartikan apabila gending tersebut sudah habis dan berhenti (Martopangrawit, 1975: 17).

f. Perkembangan Calung Banyumasan di Era Modern

Perkembangan calung modern saat ini menunjukkan interaksi yang dinamis antara tradisi dan tren masyarakat kontemporer. Salah satu faktor utamanya adalah penginternalisasian pertunjukan yang penuh perhitungan ke dalam berbagai platform modern, seperti media sosial dan layanan streaming daring seperti

YouTube. Dengan *upload* konten di platform youtube akan semakin memperluas jangkauan aksesnya oleh masyarakat dan bisa menjadi properti jangka panjang agar generasi muda selanjutnya masih bisa mengenal kebudayaannya.

Inisiatif lainnya disebutkan oleh Gitosewojo (Suharto, 2018) pelestarian calung melalui jalur pendidikan formal yang dilakukan oleh SMK Negeri 3 Banyumas. Di sekolah ini muatan lokal Banyumasnya sangat dominan seperti calung, lengger, seni tradisi gaya Banyumasan, dimasukkan secara eksplisit dalam Kompetensi Dasar (KD) dan silabusnya (Suharto, 2018). Pendekatan melalui pendidikan ini mendorong lahirnya generasi baru pemain tari yang seirama dengan calung akan mendukung upaya pelestarian budaya, karena para siswa memperoleh keterampilan teoritis dan praktis yang berkaitan dengan calung.

g. Relevansi Musik Tradisional Banyumasan dengan Konteks Pendidikan

Merujuk pada Utomo (2017), musik tradisional Banyumasan yaitu alat musik calung dapat diinternalisasikan dalam pembelajaran seni musik di sekolah karena mencakup beberapa alasan, yaitu:

1) Pemahaman *local genius*

Dengan memasukkan musik Calung Banyumasan kedalam pembelajaran, dapat membantu siswa memahami dan menghargai warisan budaya lokal. Secara langsung siswa dapat meningkatkan rasa bangga dengan keragaman budaya di Indonesia

2) Nilai ajar

Siswa dapat berperan langsung merasakan pengalaman yang mendalam melalui interaksi dengan alat calung Banyumasan ini, sehingga memperkuat keterhubungan mereka dengan identitas budaya dan meningkatkan kreativitas dalam belajar.

### 3) Adaptable

Kemungkinan mengadaptasi instrumen calung Banyumasan yang tadinya bernada (laras) slendro menjadi tangga nada diatonis sehingga dapat digunakan mengiringi musik kontemporer. Hal ini dapat meningkatkan minat siswa dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi berbagai genre musik, serta mengembangkan keterampilan musikal yang lebih luas.

### 4) Hemat biaya

Alat musik yang berbahan dasar bambu ini jika dilihat secara teknis maka tidak akan mengeluarkan biaya berlebih.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Dalam penelitian ini, penulis merujuk pada hasil penelitian yang sudah ada yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. Temuan penelitian yang relevan tersebut adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adi Sumarsono dan Carolus Wasa dengan judul Pengembangan Senam Kebugaran “ Kitorang Bersatu” Pada Suku Marind Papua. Penelitian tersebut menghasilkan kegiatan aktivitas gerak irama dalam bentuk senam kebugaran yang dipadukan budaya kerarifan lokal. Berdasar tradisi suku Marind yang suka kegiatan menyanyi dan menari, lalu dihasilkan senam kebugaran dengan nama Kitorang Bersatu yang hasilnya dinyatakan sangat layak digunakan dan dapat diaplikasikan langsung pada kegiatan adat.
2. Penelitian terkait senam ritmik juga dilakukan oleh Aurora Novena Simamora, Grace Putri Sigalingging, Yola Adelina Naipospos, Fransiska Situmorang, dan Fajar Sidik Siregar pada tahun 2024, dengan judul Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak yang mendeskripsikan keterampilan motorik anak di Sekolah Dasar serta mempelajari dampak senam ritmik terhadap perkembangan motorik anak.

3. Penelitian oleh Ari Poerwanto, Mimi Haetami, dan Uray Gustian dengan judul Pengembangan Gerak Senam Aerobik Berbasis Tarian Tradisional yang bertujuan untuk memunculkan model gerak senam baru yang diambil dari gerakan tari tradisional termasuk gerakan tari Zapin Melayu dan Kanjan Dayak Kebahant. Hasil dari penelitian pengembangan tersebut berupa model latihan aerobik berbasis tarian tradisional yang terdiri dari 11 set gerakan pemanasan, 10 gerakan inti dan 8 gerakan pendinginan.

### C. Kerangka Pikir

Gerakan ritmik melibatkan anak-anak yang terlibat dalam aktivitas dinamis bersamaan dengan diiringi musik ritmis. Gerakan-gerakan ini dapat meningkatkan koordinasi, pengaturan waktu, dan kreativitas, sehingga menjadikan pengalaman tersebut menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan motorik anak. Dalam pengaplikasiannya dalam pembelajaran masih menemui kendala khususnya bagi peserta didik kelas rendah tingkat sekolah dasar.

Dengan melakukan aktivitas ritmik yang terstruktur dapat membantu siswa menjadi lebih baik dalam keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan. Hal ini sangat penting bagi perkembangan keterampilan motorik anak. Maka usaha-usaha penerapan pembelajaran gerak ritmik dilakukan dengan penggabungan elemen kesenian lokal karena fenomena yang didapati sekarang generasi muda lebih menyukai hal-hal yang modern. *Local wisdom* yang dimiliki daerah-daerah tempat tinggal umumnya merupakan hal-hal yang berbau tradisional. Wajar saja jika banyak kaum muda yang kurang tertarik, namun jika sampai titik kurang peduli bahkan tidak peduli maka dikatakan ancaman serius terhadap eksistensi kebudayaan lokal yang dimiliki.

Berdasar penjabaran yang ada, ditentukan penggunaan alat musik calung sebagai konstruk integrasi pembelajaran gerak ritmik melalui senam kesehatan jasmani. Alasannya adalah penulis lahir dan berdomisili di

kabupaten Banyumas yang mana memiliki seni kebudayaan lokal salah satunya yaitu calung. Sehingga mulai tingkat kelas rendah di sekolah dasar sudah mulai mengenal (dikenalkan) musik tradisional Banyumas, jika mulai dari anak-anak sudah mengenal kebudayaan lokalnya sendiri diharapkan dari salah satu anak tersebut dapat menyukainya sehingga kedepannya kesenian Calung Banyumas dapat tetap terlestarikan.

**Gambar 2.1 Bagan kerangka pikir**

