
ANALISIS SENAM ANGGUK DI KABUPATEN KULONPROGO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Farida Mulyaningsih

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: farida_m@uny.ac.id

Abstrak

Senam Angguk merupakan aktifitas gerak senam yang dilakukan masyarakat baik dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat secara umum di Kabupaten Kulonprogo, namun apakah dapat dikategorikan dalam kelompok senam atau belum sehingga harus dikaji terlebih dahulu. Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan, menganalisis, dan menginterpretasikan Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode atau jenis penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu dengan mengobservasi langsung ke lapangan kemudian melakukan wawancara ringan tentang Senam Angguk dan mengambil film sebagai dokumentasi. Kemudian menganalisis Senam Angguk yang ada di Kabupaten Kulonprogo dengan melibatkan pakar senam sebagai Expert Judgment. Setelah dianalisis apakah Senam Angguk termasuk dalam karakteristik senam, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Senam Angguk cenderung masuk dalam senam aerobik ringan, dengan intensitas waktu yang relatif pendek (15 menit), dengan tujuan untuk rekreatif, dan dapat untuk menjaga kebugaran lansia muda kurang lebih usia 50 tahun. Namun secara sistematis, gerakan masih banyak yang tidak berurutan.

Kata Kunci: Analisis, Senam Angguk

Abstract

An Angguk Gymnastics was a Gymnastics movement conducted by the community both in school environment as well as community in general in Kulonprogo Regency, however, could it be categorized in Gymnastics group or not so that it could be examined firstly. This research was aimed to describe, analyze and interpret an Angguk Gymnastics in Kulonprogo Regency Yogyakarta Special Region. This was a qualitative research include by observing directly to the field, furthermore conducted a light interview on an Angguk Gymnastics and take film as a documentation. Then analyzed an Angguk Gymnastics available in Kulonprogo Regency by involving a Gymnastics expert as an Expert Judgment. After analyzed whether an Angguk Gymnastics was categorized in Gymnastics characteristics so that obtained the following results: Angguk Gymnastics tended to be categorized in a light Gymnastics with a relatively-short term (15 minutes) aimed to be recreative and could keep the younger-elderly fitness aged about 50 years old. However, systematically the movements were still not in order.

Keywords: Analysis, Angguk Gymnastics

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia sebagian hidup di daerah pesisir, sebagian di daerah pegunungan dan sebagian di daerah dataran, sehingga dimungkinkan mereka berkembang masih dipengaruhi budaya primitif atau mungkin modern. Suatu contoh tradisi budaya yang dilakukan di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Olahraga tradisional Senam Angguk. Senam ini diangkat dari Tari Angguk

yang merupakan seni tari khas rakyat Kabupaten Kulonprogo, yang sering dilakukan dalam berbagai acara. Awalnya tarian itu merupakan tarian pergaulan para remaja dan biasa digelar setelah musim panen. Tari Angguk mempunyai keistimewaan, yaitu unsur islam barat (Belanda) dan timur (Yogyakarta). Unsur islam pada tari Angguk terlihat ketika lagu Sholawat Nabi selalu menjadi pembuka pertunjukan.

Seiring perkembangan zaman tarian rakyat yang sangat kental di lingkungan Kabupaten Kulonprogo kala itu, dan agar jangan sampai terjadi kepunahan maka Bapak Bupati Kulonprogo meminta tari Angguk dimodifikasi menjadi Senam Angguk agar dapat dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat warga Kabupaten Kulonprogo termasuk di dalamnya siswa sekolah, baik dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas dan sederajatnya.

Olahraga Tradisional Senam Angguk Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta ini diharapkan merupakan perpaduan antara tari angguk dan kaidah senam kebugaran. Kedua gerakan tersebut dikonversikan menjadi satu kesatuan yang membentuk menjadi Senam Angguk Ceria. Dikatakan ceria karena gerakannya merupakan gerakan rancak, gerakan yang menggairahkan untuk dilakukan, yang dibarengi dengan iringan musik. Penciptaan Senam Angguk ini dibantu oleh Dinas Kebudayaan dan Dinas Pariwisata Kabupaten Kulonprogo. Keunikan yang lain adalah Senam Angguk tidak mengenal kelas, artinya siapa saja bisa melakukan, apakah besar atau kecil, gemuk atau kurus tidak ada batasan, dan dapat digelar dalam bentuk lomba.

Dampak yang dapat diambil dari olahraga tradisional Senam Angguk ini terhadap masyarakat dalam konteks sosial budaya, ada beberapa nilai-nilai filosofi yang perlu diteladani dari sikap-sikap yang terwarisi dari nenek moyang, antara lain: dapat menanamkan tingkat sportifitas, kejujuran, disiplin, dan dapat bermasyarakat atau bergaul dengan siapapun. Namun demikian apakah yang dikatakan senam angguk tersebut sudah masuk dalam kategori atau kaidah senam atau belum. Dilihat dari gerakan pemanasan, inti pelaksanaan, maupun pendinginannya perlu diadakan evaluasi sehingga penting untuk diadakan analisis terlebih dahulu agar dapat dikelompokkan dalam kategori senam.

Melihat uraian pada latar belakang, maka sangatlah perlu dibahas, diteliti dan dianalisis secara mendalam dari fokus pada penelitian ini. Agar bagaimana olahraga khususnya pada olahraga tradisional Senam Angguk untuk dapat selalu konsisten dalam perkembangan dan pelestariannya,

juga dapat mempunyai nilai tambah terhadap sosial budaya di masyarakat. Dengan demikian peneliti ingin mengungkap "Analisis Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta". Dengan tujuan dapat mendeskripsikan, menganalisis, dan menginterpretasikan Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta.

KAJIAN TEORI

Sosial budaya atau lebih disebut antropologi Budaya berhubungan dengan apa yang sering disebut dengan etnologi. Ilmu ini mempelajari tingkahlaku manusia, yang berkaitan dengan individu dan kelompok. Tingkahlaku yang dipelajari bukan hanya kegiatan yang dapat diamati dengan mata saja, tetapi juga dalam pikiran. Pada manusia, tingkah laku ini tergantung pada proses pembelajaran, yang dilakukan adalah hasil dari proses belajar oleh manusia sepanjang hidup (Siregar Leonard, 2002).

Mempelajari tingkah laku dengan cara mencontoh atau belajar dari generasi di atasnya dan juga dari lingkungan alam serta sosial yang ada di sekeliling. Inilah para ahli Antropologi menyebutkan dengan kebudayaan. Kebudayaan dari kelompok-kelompok manusia, baik itu kelompok kecil kelompok besar yang menjadi obyek spesial dari peneliti Antropologi Sosial Budaya. Dalam penelitian ini juga mendekati serta mengungkap sebuah kelompok masyarakat olahraga tradisional Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta.

Konsep budaya memainkan peranan penting dalam sosiologi. Budaya pada prinsipnya juga berorientasi pada kebiasaan dalam pola kehidupan manusia yang berhubungan dengan tingkah laku karena pemikiran secara simbolis pada belajar sosial. Proses pelaksanaan tingkah laku pada masyarakat tatanan sikap, nilai dan tujuan menjadi prioritas utama. Hal tersebut juga berdampak pada sosial budaya Senam Angguk.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dan bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dan bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai

untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Merumuskan apa itu senam? Kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya (Wuryati Soekarno, 1986), yaitu:

1. Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
2. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh).
3. Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Jadi dengan ketentuan tersebut senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam angguk adalah senam yang dimodifikasi dari dua gerakan, yaitu gerakan seni tari angguk dan gerakan senam. Kedua gerakan tersebut dikonversikan menjadi satu kesatuan yang membentuk menjadi senam angguk ceria.

Seni tari angguk adalah seni tari asli Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Seni tari angguk pada awalnya terinspirasi dari seni tari Dolalak, di mana seni tari Dolalak merupakan seni tari yang berasal dari Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah. Menurut cerita, istilah Dolalak diambil dari modus (tangga nada) diatonis barat yaitu: do, re, mi, fa, sol, la, si. Seni tari angguk masuk Kabupaten Kulonprogo pada tahun 1950. Awalnya tarian ini adalah tarian pergaulan para remaja dan biasa digelar setelah musim panen. Tarian ini pertamakali dimainkan oleh kaum laki-laki, lalu pada tahun 1970an tarian ini dimainkan oleh para wanita.

Gerakan tari Angguk terinspirasi dari gerakan kepala yang mengangguk-angguk. Ciri khas kostum tari angguk adalah gombyok warna emas dilengkapi dengan sampang, sampur, topi, pet warna merah/kuning dan kaca mata hitam. Tarian

angguk mempunyai keistimewaan tersendiri, yaitu memadukan unsur islam barat (Belanda) dan timur (Yogyakarta). Unsur islam pada tari angguk terlihat ketika lagu sholawat Nabi selalu menjadi pembuka pertunjukan.

Melihat gerakan tari angguk yang energik dan ceria, Bapak Bupati Kulonprogo, yaitu Bapak Hasto meminta diciptakan Senam Angguk Ceria. Penciptaan senam angguk ceria dibantu oleh Dinas Kebudayaan dan Dinas Pariwisata Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan dimotori oleh Bapak Joko Mursito yang sekaligus menjadi penata musik dalam irama senam angguk yang juga bekerja sama dengan Adika Java Music.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif, artinya dalam penelitian tersebut mencoba untuk memahami suatu situasi sosial, peristiwa, peran, interaksi dan kelompok (Creswell, 1994), metode pendekatan kualitatif merupakan sebuah proses investigasi. Secara bertahap peneliti berusaha memahami, mencermati dan menganalisis fenomena yang ada dalam senam Angguk.

Penelitian mengambil lokasi di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek penelitian yang digunakan adalah khalayak/pelaku Senam Angguk dan CD Senam Angguk. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu menganalisis Senam Angguk yang ada di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu dengan datang ke lokasi di mana ada latihan Senam Angguk kemudian *dishooting* dan dianalisis bersama *expert judgment*, apakah dapat dikelompokkan ke dalam sistematika senam.

Instrumen data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta

Aspek Yang di Analisis	Indikator	Deskripsi Hasil
Jenis Senam	Senam Umum: Aerobik Ritmik Sportif SKJ	
Metodik	Latihan Pendahuluan Latihan Inti Latihan Penenangan	
Sistematika	Berurutan: Dari yang ringan ke yang berat Dari yang sederhana ke yang kompleks Dari yang mudah ke yang sulit Susunan gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya	
Tujuan	Pencegahan Penjagaan/kebugaran Penyembuhan	
Teknik gerakan	Sesuai dengan kaidah gerak olahraga	
Kesimpulan:		

Pengumpulan data dilakukan secara *holistic* serta memperhatikan relevansi data dengan fokus penelitian, dan tujuan. Peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Dalam penelitian, data yang sudah didapat oleh peneliti maka perlu dianalisis. "Analisis adalah cara berfikir untuk menguji sesuatu secara sistemik (melalui data yang terkumpul pada catatan lapangan) untuk menentukan bagian-bagian, hubungan antara bagian dengan seluruh obyek". (Spradley, 1980 dalam buku Soemosasmito S., 1989). Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif, data yang diperoleh dianalisis dengan bantuan *expert judgment*.

Expert Judgment yang digunakan dalam penelitian ini adalah pakar senam dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Mereka adalah Dr. Sri Winarni, M.Pd. dan Dr. Pamuji

Sukoco, M.Pd. Berdasarkan instrumen dan analisis data yang diperoleh dari dua *expert judgment*, maka penelitian ini menghasilkan beberapa aspek/kajian yaitu:

Aspek Jenis Senam

Indikator yang dikembangkan dalam aspek jenis senam adalah apakah Senam Angguk itu masuk dalam jenis senam Aerobik, ritmik sportif, atau Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), maka diperoleh hasil atau dapat dideskripsikan sebagai berikut: berdasarkan durasi waktu yang dilakukan secara terus-menerus dan lebih dari sepuluh menit, maka Senam Angguk dapat di kategorikan dalam kelompok Senam Aerobik. Sedangkan jika ditinjau dari gerakan yang hanya non dan *low impact*, maka Senam Angguk tersebut dapat dimasukkan dalam Senam Aerobik Ringan.

Aspek Metodik

Indikator yang dikembangkan dalam aspek metodik adalah latihan pendahuluan, latihan inti, dan latihan penenangan. Hasil analisis yang diperoleh adalah tidak cukup jelas latihan pendahuluannya, artinya gerakan yang dilakukan sampai di mana penggalannya tidak begitu nyata. Latihan inti tidak cukup menunjukkan latihan yang meningkat, cenderung ajeg, monoton, datar, dan hanya ada gerakan *low impact* saja. Sedangkan di penenanganpun gerakannya sangat singkat.

Aspek Sistematika Gerakan

Pada aspek sistematika gerakan ini dilihat dari indikator gerak yang berurutan: dari ringan ke yang lebih berat, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan susunan gerak dari atas ke bawah atau sebaliknya. Setelah dikaji gerakan yang dilakukan dalam Senam Angguk ternyata masih banyak gerakan yang tidak berurutan, kurang sistematis.

Aspek Tujuan

Aspek tujuan, indikator yang dikaji adalah pencegahan, penjagaan, penyembuhan kebugaran. Analisis yang dilakukan terhadap aspek tujuan, kurang tepat jika gerakan senam angguk tersebut digunakan oleh seluruh kalangan masyarakat, baik mulai dari anak-anak Sekolah Dasar, Sekolah

Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dengan sederajatnya, dan kalangan masyarakat umum, bahkan untuk kalangan lanjut usia. Senam tersebut lebih bertujuan ke arah rekreatif, karena gerakan yang ringan dan intensitas waktu yang relatif pendek. Namun lebih tepat untuk penajangan kebugaran bagi usia 45-50 tahun.

Aspek Teknik Gerakan

Indikator dari teknik gerakan adalah sesuai dengan kaidah gerak olahraga. Dari hasil analisis, gerakan yang ada di Senam Angguk merupakan penggabungan dari gerak tari dan gerak olahraga, namun ditemukan banyak ke arah gerak tari.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, senam yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo yang diberi nama Senam Angguk Ceria masih dinyatakan kurang memenuhi persyaratan apabila dikategorikan dalam kelompok senam yang ada di dalam Pendidikan Jasmani. Senam yang ada di dalam Pendidikan Jasmani hendaknya memiliki persyaratan atau yang disebut dengan kaidah/karakteristik tersendiri.

Ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya (Wuryati Soekarno, 1986) yaitu: Gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh), dan gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Sedangkan senam yang berkembang di daerah Kabupaten Kulonprogo masih sangat kental sekali dengan tarian angguk. Karena memang Senam Angguk Ceria yang diciptakan merupakan modifikasi tarian Angguk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa Senam Angguk Ceria yang

berkembang di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta cenderung masuk pada senam aerobik ringan, dengan tujuan untuk rekreatif, yang dimungkinkan dapat digunakan untuk menjaga kebugaran jasmani pada usia lansia muda kurang lebih 50 tahun.

Saran

Dari hasil penelitian disarankan bahwa Senam Angguk ceria bagus digunakan untuk lansia muda, karena gerakannya yang hanya *Non Impact* dan *Low Impact*. Apabila untuk pelajar hendaknya dilakukan dengan pengulangan set agar dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Biasworo Adisuyanto Aka. (2009). *Cerdas dan Bugur dengan Senam Lantai*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bogdan, R. C. & S. Taylor. (1982). *Introduction to Qualitative Research Methods*. A. Chosin Afandi (penerjemah). Pengantar Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Usaha Nasional.
- Creswell, John W. (1994). *Research Design Quantitative & Qualitative Approach*. London: Sage Publication, Inc.
- Imam Hidayat. (1996). *Senam*. Diklat. Bandung: FPOK-IKIP Bandung.
- J.J. Hoenigman. (tt). <http://id.wikipedia.org/wiki/Budaya>.
- Moleong, Lexdy J. (1989). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patton M. Q. (2006). *How to Use Qualitative Methods in Evaluation*. SAGE Publications.
- Patilima Hamid. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit CV. ALFABETA.
- Soeharso & Retnoningsih. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya.
- Wuryati Soekarno. (1985). *Senam Wanita*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- _____. (1986). *Teori dan Praktek Senam Irama*. Yogyakarta: Intan Pariwara.