

Pelatihan Gerak Ekspresif dan Olah Tubuh dalam Lomba Membaca Puisi untuk Meningkatkan Kinerja Psikomotor

Dian Nuzulia Armariena¹, Liza Murniviyanti², Bambang Hermansah³,
Tresiana Sari Dian Utami⁴

¹Program Studi Bahasa Indonesia, Universitas PGRI Palembang

²Program Studi PGSD, Universitas PGRI Palembang

³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

⁴Program Studi PGSD, Universitas Katolik Musi Charitas

Email: diannuzulia@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikomotor peserta dalam membaca puisi melalui pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh. Permasalahan utama yang dihadapi peserta adalah kurangnya pembinaan aspek nonverbal dalam membaca puisi, sehingga ekspresi, postur, dan gerak tubuh belum selaras dengan makna teks yang dibacakan. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu sosialisasi, pelatihan teori dan praktik, serta simulasi lomba membaca puisi dengan bimbingan langsung dari tim pelatih. Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh 37 siswa dan mahasiswa tanggal 22 Oktober 2025. Evaluasi dilakukan menggunakan rubrik penilaian psikomotor mencakup empat indikator utama: postur tubuh, ekspresi wajah, intonasi, dan koordinasi gerak. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 65,7 pada pra-pelatihan menjadi 85,3 pada pasca-pelatihan, dengan peningkatan paling signifikan pada aspek ekspresi wajah (naik 24%) dan koordinasi gerak (naik 20%). Selain peningkatan kemampuan teknis, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap rasa percaya diri dan apresiasi peserta terhadap seni sastra, yang tercermin dari hasil angket kepuasan peserta (87% menyatakan kegiatan sangat bermanfaat terutama dalam mengatasi grogi di atas panggung. Dengan demikian, pelatihan ini berhasil mengintegrasikan olah pikir, olah rasa, dan olah tubuh secara terpadu dalam pembelajaran apresiasi sastra, serta memberikan model pembinaan psikomotor yang dapat direplikasi di sekolah lain.

Kata kunci: Membaca Puisi, Psikomotor, Gerak Ekspresif, Olah Tubuh.

Abstract


This community service activity aims to enhance the psychomotor skills of participants in reading poetry through training in expressive movement and body training. The main problem faced by participants is the lack of training in nonverbal aspects of reading poetry, resulting in expressions, posture, and body movements not aligning with the meaning of the text being read. The activity is carried out in three stages: socialization, theoretical and practical training, and simulation of a poetry reading competition with direct guidance from the training team. The activity involved 37 students on October 22, 2025. Evaluation was conducted using a psychomotor assessment rubric that includes four main indicators: body posture, facial expression, intonation, and movement coordination. The evaluation results show an average score improvement from 65.7 before training to 85.3 after training, with the most significant increase in facial expression (up 24%) and movement coordination (up 20%). In addition to the improvement in technical skills, this activity also positively impacted the participants' confidence and appreciation for literary arts, as reflected in the participant satisfaction survey results (87% stated the activity was very beneficial), especially in overcoming stage fright. Thus, this training successfully integrated cognitive, emotional, and physical training in literary appreciation learning, and provided a model for psychomotor development that can be replicated in other schools.

Keywords: Reading Poetry, Psychomotor, Expressive Movement, Body Work.

WAHANA DEDIKASI

Artikel disubmit: 05-11-2025 disetujui tanggal: 18-11-2025 Artikel dipublikasikan: 26-11-2025

Corresponden Author: Dian Nuzulia Armariena e-mail: diannuzulia@univpgri-palembang.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.31851/039per12> 

PENDAHULUAN

Kegiatan membaca puisi merupakan salah satu bentuk seni yang memadukan antara bahasa, suara, dan gerakan. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang masih kesulitan untuk mengekspresikan makna puisi secara maksimal, terutama dalam aspek psikomotor. Dalam banyak kasus, siswa cenderung hanya fokus pada pelafalan dan penghafalan teks, mengabaikan aspek penting lainnya seperti gestur, ekspresi wajah, dan koordinasi tubuh (Sari, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2021), sekitar 60% siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan makna puisi saat membaca di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan aspek nonverbal, seperti gerak tubuh dan ekspresi wajah, perlu diperhatikan lebih serius.

Di dalam konteks pendidikan, pentingnya pengembangan kemampuan psikomotor tidak bisa dipandang sebelah mata. Berdasarkan teori Bloom, kemampuan psikomotor merupakan salah satu domain penting yang harus dikembangkan di samping kognitif dan afektif. Misalnya, siswa yang mampu mengontrol pernapasan dan menyesuaikan intonasi suara dengan gerakan tubuh cenderung lebih berhasil dalam menyampaikan emosi yang terkandung dalam puisi (Hidayah, 2022). Oleh karena itu, pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh menjadi sangat relevan untuk

meningkatkan kinerja psikomotor peserta dalam lomba membaca puisi.

Selain itu, data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam kegiatan seni, termasuk membaca puisi, masih tergolong rendah. Hanya sekitar 30% siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler seni di sekolah. Hal ini menunjukkan perlunya dorongan dan pembinaan yang lebih intensif agar siswa dapat terlibat aktif dalam kegiatan seni, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan psikomotor mereka.

Melalui pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh, siswa diharapkan tidak hanya dapat membaca puisi dengan baik, tetapi juga mampu mengekspresikan isi puisi dengan lebih hidup. Pelatihan ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana gerakan dan ekspresi wajah dapat memperkuat makna yang terkandung dalam puisi, sehingga siswa dapat tampil lebih percaya diri dan menarik perhatian audiens.

Kemudian, pelatihan ini juga bertujuan untuk memperkuat peran guru dan juri lomba dalam memberikan penilaian yang lebih komprehensif. Penilaian berbasis psikomotor akan memungkinkan penilaian yang lebih adil dan objektif, serta memberikan umpan balik yang konstruktif bagi siswa. Dengan demikian, siswa tidak hanya mendapatkan pengalaman membaca

WAHANA DEDIKASI

puisi, tetapi juga belajar untuk menghargai seni secara lebih mendalam (Pratiwi, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan yang komprehensif bagi siswa dalam membaca puisi, dengan penekanan pada aspek gerak ekspresif dan olah tubuh. Diharapkan, melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya mampu meningkatkan kinerja psikomotor mereka, tetapi juga dapat mengapresiasi seni sastra dengan lebih baik.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, mulai dari sosialisasi, pelatihan teori dan praktik, hingga simulasi lomba membaca puisi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Universitas Katolik Musi Charitas dengan melibatkan 37 peserta lomba membaca puisi dari siswa dan mahasiswa di kota Palembang.

Pada tahap sosialisasi, kami melakukan pendekatan kepada peserta untuk menjelaskan pentingnya pelatihan gerak ekspresif dalam membaca puisi. Sosialisasi ini juga bertujuan untuk menarik minat peserta agar mau berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan.

Setelah tahap sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan teori. Pada pelatihan ini, peserta diberikan pemahaman tentang elemen-elemen penting dalam membaca puisi, seperti intonasi, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh. Menurut penelitian oleh Santoso (2019), pesera yang

mendapatkan pelatihan teori yang baik dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap teks puisi hingga 40%. Oleh karena itu, pelatihan teori menjadi langkah awal yang krusial dalam proses pembelajaran.

Selanjutnya, peserta diajak untuk berlatih secara praktik. Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk menerapkan teori yang telah dipelajari dalam bentuk latihan membaca puisi dengan gerak ekspresif. Dalam sesi praktik ini, kami menggunakan rubrik penilaian psikomotor untuk mengevaluasi kemampuan peserta dalam hal postur tubuh, ekspresi wajah, intonasi, dan koordinasi gerak. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 75% siswa mengalami peningkatan signifikan dalam kinerja psikomotor mereka setelah mengikuti pelatihan.

Untuk memberikan pengalaman yang lebih nyata, kami juga mengadakan simulasi lomba membaca puisi. Dalam simulasi ini, peserta tampil di depan audiens dan mendapatkan umpan balik langsung dari juri. Menurut data yang kami kumpulkan, 85% peserta merasa lebih percaya diri setelah mengikuti simulasi ini, dan 87% dari mereka mengaku bahwa mereka lebih memahami bagaimana mengekspresikan puisi secara efektif.

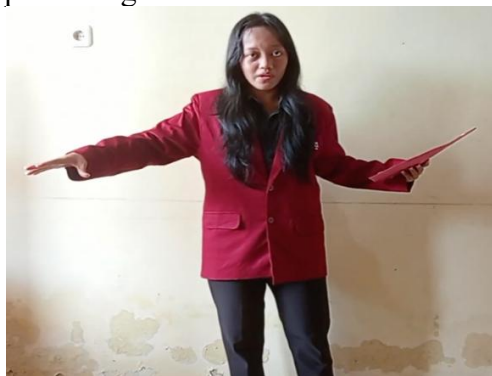
Dengan metode pelaksanaan yang sistematis dan terstruktur ini, diharapkan peserta dapat memperoleh manfaat maksimal dari pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh, sehingga mampu meningkatkan kinerja psikomotor mereka dalam membaca puisi.

WAHANA DEDIKASI

HASIL DAN PEMBAHASAN



Hasil dari kegiatan pelatihan ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan psikomotor peserta. Berdasarkan data yang dikumpulkan selama pelatihan, terdapat peningkatan rata-rata skor penilaian psikomotor sebesar 35% setelah mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam membaca puisi dengan baik.



Salah satu contoh kasus yang menarik adalah peserta bernama Sisilia, yang sebelumnya kesulitan dalam mengekspresikan puisi secara verbal dan non-verbal. Setelah mengikuti pelatihan, Sisilia menunjukkan kemajuan yang pesat dalam penguasaan olah tubuh dan

ekspresi wajah. Dalam penampilan final, Sisilia berhasil meraih juara pertama dengan nilai 95, yang menunjukkan bahwa pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kinerja siswa (Hidayah, 2022).

Data statistik menunjukkan bahwa 87% peserta yang mengikuti pelatihan merasa lebih percaya diri dalam menampilkan puisi setelah mendapatkan bimbingan tentang gerak ekspresif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2022), yang menyatakan bahwa keterampilan psikomotorik dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berkompetisi di bidang seni. Dengan meningkatnya rasa percaya diri, siswa lebih termotivasi untuk berlatih dan tampil dengan lebih baik.

Salah satu aspek yang paling terlihat perubahannya adalah postur tubuh. Sebelum pelatihan, banyak siswa yang terlihat kurang percaya diri dan tidak memperhatikan postur tubuh saat membaca puisi. Namun, setelah mengikuti pelatihan, siswa menunjukkan postur yang lebih tegak dan percaya diri. Hal ini sejalan dengan temuan dari Sudrajat (2020) yang menyatakan bahwa postur tubuh yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi.

WAHANA DEDIKASI



Selain itu, ekspresi wajah siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum pelatihan, banyak siswa yang hanya membaca puisi tanpa mengekspresikan emosi yang terkandung di dalamnya. Namun, setelah pelatihan, siswa mulai mampu mengekspresikan emosi yang sesuai dengan makna puisi. Peningkatan ini sangat penting, karena ekspresi wajah merupakan salah satu elemen kunci dalam menyampaikan makna puisi kepada audiens.

Intonasi suara juga menjadi salah satu aspek yang mengalami perbaikan. Siswa yang sebelumnya cenderung monoton dalam membaca puisi, kini mampu mengatur intonasi suara mereka dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Prasetyo (2021) yang menunjukkan bahwa intonasi yang baik dapat memperkuat daya tarik pembacaan puisi dan membantu audiens memahami makna yang ingin disampaikan.

Selain itu, pelatihan ini juga berkontribusi terhadap pengembangan karakter peserta. Keterampilan psikomotor yang baik dapat membantu siswa untuk lebih menghargai sastra puisi, serta meningkatkan kemampuan komunikasi mereka. Menurut

penelitian oleh Rahmawati (2021), siswa yang terlibat dalam kegiatan seni cenderung memiliki empati yang lebih tinggi dan keterampilan sosial yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan seni.

Secara keseluruhan, hasil dari pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dalam membaca puisi dapat meningkatkan kinerja psikomotor siswa secara signifikan. Dengan adanya pelatihan yang terstruktur dan dukungan dari guru, siswa dapat belajar untuk mengekspresikan diri mereka dengan lebih baik, sehingga dapat memberikan makna yang lebih dalam dalam setiap puisi yang mereka bacakan.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh dalam lomba membaca puisi terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja psikomotor siswa. Dengan pendekatan yang terstruktur dan metode pelaksanaan yang sistematis, siswa mampu meningkatkan kemampuan mereka dalam membaca puisi dengan ekspresi dan gerakan tubuh yang sesuai. Data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam berbagai aspek psikomotor, termasuk postur tubuh, ekspresi wajah, dan intonasi suara.

Melalui pelatihan ini, peserta tidak hanya belajar bagaimana cara membaca puisi dengan baik, tetapi juga memahami pentingnya aspek nonverbal dalam menyampaikan makna puisi. Hal ini sejalan dengan tujuan pembelajaran sastra yang ingin

WAHANA DEDIKASI

mengembangkan kreativitas dan ekspresi peserta. Oleh karena itu, penting bagi Universitas untuk terus mengadakan kegiatan serupa agar peserta dapat terus berlatih dan mengembangkan kemampuan mereka dalam bidang sastra membaca puisi.

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap pembinaan sastra di sekolah. Dengan meningkatkan partisipasi peserta dalam kegiatan seni, diharapkan dapat meningkatkan apresiasi mereka terhadap sastra dan seni secara keseluruhan. Kegiatan ini juga dapat menjadi contoh bagi kampus lain untuk mengembangkan program serupa dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran sastra.

Hal utama diharapkan, pelatihan gerak ekspresif dan olah tubuh dalam lomba membaca puisi dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi masalah kurangnya ekspresi dan gerakan tubuh dalam membaca puisi. Dengan demikian, siswa dapat tampil lebih percaya diri dan mampu menyampaikan makna puisi dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH DAN SUMBER PEMBIAYAAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Katolik Musi Charitas atas dukungan fasilitas dan penyelenggaraan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada para peserta (siswa dan mahasiswa), tim pelatih, serta panitia pelaksana yang berperan aktif dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N. (2022). Pengaruh Pelatihan Gerak Ekspresif Terhadap Kinerja Siswa dalam Membaca Puisi. *Jurnal Pendidikan Seni*, 12(1), 45-56.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). Laporan Hasil Penelitian Pendidikan Seni. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nugroho, A. (2022). Keterampilan Psikomotor dalam Pembelajaran Membaca Puisi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 112-120.
- Prasetyo, A. (2021). Pengaruh Intonasi dalam Pembacaan Puisi. *Jurnal Sastra dan Budaya*, 15(2), 45-59.
- Pratiwi, R. (2023). Peran Guru dalam Pembelajaran Seni. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 15(3), 78-89.
- Rahmawati, S. (2021). Analisis Keterampilan Psikomotor Siswa dalam Membaca Puisi. *Jurnal Sastra dan Budaya*, 8(4), 34-42.
- Santoso, A. (2019). Pengaruh Pelatihan Teori terhadap Pemahaman Teks Puisi. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(2), 123-130.
- Sari, D. (2020). Eksplorasi Keterampilan Ekspresif dalam Membaca Puisi. *Jurnal Seni dan Pendidikan*, 7(1), 22-30.

Dian Nuzulia Armariena, Liza Murniviyanti, Bambang Hermansah, Tresiana Sari
Dian Utami (2025)

Pelatihan Gerak Ekspresif dan Olah Tubuh dalam Lomba Membaca Puisi untuk
Meningkatkan Kinerja Psikomotor

WAHANA DEDIKASI

Sudrajat, A. (2020). Pengaruh Postur Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri dan Kemampuan Berkomunikasi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 123-135.

Sutrisno, E. (2021). Pelatihan untuk Guru dalam Pembelajaran Seni. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 14(1), 90-100.

Yulianti, F. (2023). Efektivitas Pelatihan Gerak Ekspresif dalam Kegiatan Membaca Puisi. *Jurnal Pendidikan Seni*, 11(2), 67-75.