



SENI TARI JILID 1

untuk SMK

Rahmida Setiawati, dkk.



Rahmida Setiawati, dkk.

# Seni Tari

untuk  
Sekolah Menengah Kejuruan

JILID 1



Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan  
Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah  
Departemen Pendidikan Nasional

Rahmida Setiawati

# SENI TARI

## JILID 1

**SMK**



**Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan**  
Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah  
Departemen Pendidikan Nasional

Hak Cipta pada Departemen Pendidikan Nasional  
Dilindungi Undang-undang

# SENI TARI

## JILID 1

Untuk SMK

Penulis Utama : Rahmida Setiawati  
Editor : Melina Suryadewi  
Perancang Kulit : Tim

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

TIA	SETIAWATI, Rahmida
s	Seni Tari untuk SMK Jilid 1 /oleh Rahmida Setiawati ---- Jakarta : Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional, 2008. vii. 177 hlm Daftar Pustaka : A1-A4 Glosarium : E1-E9 ISBN : 978-979-060-025-6

Diterbitkan oleh

**Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan**  
Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah  
Departemen Pendidikan Nasional  
Tahun 2008

## KATA SAMBUTAN

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional, telah melaksanakan kegiatan penulisan buku kejuruan sebagai bentuk dari kegiatan pembelian hak cipta buku teks pelajaran kejuruan bagi siswa SMK. Karena buku-buku pelajaran kejuruan sangat sulit di dapatkan di pasaran.

Buku teks pelajaran ini telah melalui proses penilaian oleh Badan Standar Nasional Pendidikan sebagai buku teks pelajaran untuk SMK dan telah dinyatakan memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 45 Tahun 2008 tanggal 15 Agustus 2008.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh penulis yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Departemen Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para pendidik dan peserta didik SMK.

Buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya kepada Departemen Pendidikan Nasional ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Dengan ditayangkan *soft copy* ini diharapkan akan lebih memudahkan bagi masyarakat khususnya para pendidik dan peserta didik SMK di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri untuk mengakses dan memanfaatkannya sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para peserta didik kami ucapkan selamat belajar dan semoga dapat memanfaatkan buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, 17 Agustus 2008  
Direktur Pembinaan SMK



## KATA PENGANTAR

Puja-puji syukur kami panjatkan ke Hadurat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat-Nya kepada hambanya, sehingga kami dapat menyajikan buku "Seni Tari" ini kepada para pembaca.

Buku Seni Tari ini disusun terutama untuk menunjang pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2004 Sekolah Menengah Kejuruan Seni Pertunjukan. Buku ini dapat digunakan siswa untuk menggali dan meletakdasarkan pengetahuan tentang tari agar mereka dapat menjadi tenaga yang profesional dan siap pakai pada mampu terjun di kalangan masyarakat. Melalui buku ini siswa dapat mengembangkan pengetahuannya di bidang tari sebagai bekal penunjang kemampuannya, dan untuk menghadapi era teknologi dan informasi yang makin meng "global".

Penetapan penulisan buku ini adalah sebagai alternatif dalam upaya pengembangan wawasan dan pengetahuan tentang tari khususnya hubungannya dengan pendidikan tari. Materi yang disajikan lebih ditekankan pada teori semi praktis diharapkan agar mudah dipahami. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pembaca.

Penyusunan buku ini pada dasarnya mengacu pada beberapa sumber, data-data dokumen bidang tari, serta pengetahuan yang dimiliki penulis selama menekuni bidang tari. Secara kolaboratif, dasar penetapan penulisan buku mendapat amanah tentang misi bahwa sistem pendidikan Nasional yang dikembangkan di Indonesia masih kurang menaruh perhatian terhadap out, sehingga penafsiran terhadap komponen pendidikan membias untuk ditafsirkan.

Dalam rangka pengembangan ke arah tujuan yang diharapkan, maka secara konseptual buku ini disusun berdasarkan konsep penulisan yang dari ***apa yang harus dikuasi oleh peserta didik, pecinta tari, anak yang belajar tari***. Dengan munculnya pertanyaan dasar tersebut maka penulis mengidentifikasi beberapa kemungkinan yang dapat dijadikan bahwa sebagai kajian untuk menulis buku yang dibutuhkan peserta didik, pecinta tari, dan anak yang belajar menari sebagai obyek.

Tahap awal yang telah teridentifikasi adalah bahwa yang dibutuhkan oleh obyek adalah pengetahuan tentang wawasan tari, bagaimana cara bergerak efektif dan efesien, cakupan pengetahuan

yang bersifat afaektif adalah memahami tentang tari dan selanjutnya bagaimana tahap-tahap mencari dan membuat tarian, mengorganisasikan serta memasarkan produk, hingga pada membuat kemasan tarian yang berkembang di sekitar wilayah dimana anak dapat tumbuh dan berkembang seiring budayanya.

Oleh sebab itu, penulis menyajikan isi buku ini dengan mengidentifikasi dari wawasan kebudayaan, Olah Tubuh, Tari-tarian Nusantara, Koreografi dan Komposisi Tari, seni Manajemen dan Organisasi Seni Pertunjukan, serta Kemasan Wisata. Cakupan isi yang dijadikan dasar untuk melengkapi isi buku, lebih diarahkan pada bentuk implementasi data yang dinaturalisasikan, sehingga diharapkan pembaca dapat memahami isi buku dengan makna baca yang mudah dicerap.

Harapan penulis, semoga buku ini dapat berguna bagi pembaca khalayak. Untuk penyempurnaan buku ini, masalah keterbacaan isi buku sangat dinantikan. Kritik dan saran pembaca akan kami gunakan untuk perbaikan buku secara sinergis.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan dan kekhilafan baik isi maupun panyajiannya. Segala tegur-sapa serta saran dan kritik dari para ahli yang berwenang dan para pembaca yang bersifat membangun senantiasa diterima dengan lapang dada.

Akhirnya tak lupa diucapkan terima kasih kepada Pemimpin PENULISAN BUKU KEJURUAN, juga kepada rekan-rekan dan handai tolan serta semua pihak yang turut serta menangani buku ini.

Semoga bermanfaat adanya.

Penulis

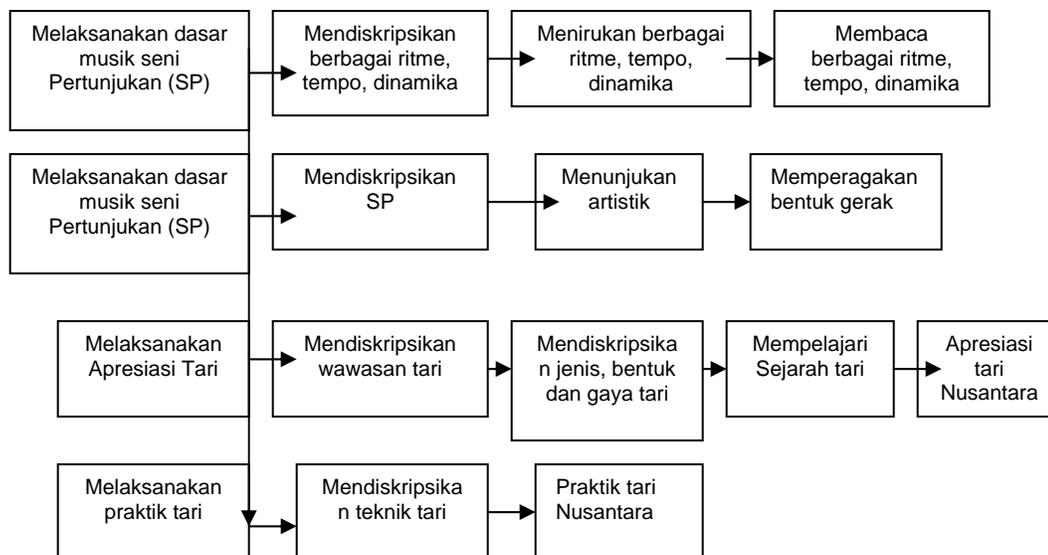
## PETA KOMPETENSI

Sistem pendidikan yang dianut bangsa Indonesia pada sebelum abad 20an hanya berbasis pada masukan dan proses saja, pada hakikatnya kurang dinamis, efektif dan efisien dan muaranya berhenti di tempat. Dalam upaya percepatan dan pengembangan pendidikan ke depan sangat dibutuhkan adanya penetapan standar kompetensi bagi setiap pengetahuan yang bersifat edukatif maupun populer. Hal ini untuk memberikan stimulus terhadap penetapan.

Standar dalam pendidikan terdiri atas standar akademik yang merefleksikan pengetahuan dan keterampilan esensial disiplin ilmu yang diajarkan di lembaga pendidikan. Di sisi lain, standar kompetensi merupakan bentuk proses atau hasil kegiatan yang didemonstrasikan peserta didik sebagai penerapan, pengetahuan, keterampilan yang telah dipelajari. Dengan demikian secara konseptual peta konsep yang harus diberikan kepada peserta didik berwujud berbagai pengetahuan dan keterampilan yang mengarah pada proses bagaimana peserta didik telah mempelajarinya.

Secara konseptual, standar kompetensi menekankan kepada kemampuan melakukan tugas-tugas dengan standar performansi tertentu, sehingga hasilnya dapat dirasakan oleh peserta didik berupa penguasaan seperangkat kompetensi. Hal ini sebagai tahapan lanjut yang mengedepankan peserta didik tumbuh rasa tanggung jawab, partisipasi, dan implementasinya baik di lembaga pendidikan maupun di masyarakat dan ini menjadi bagian dari tugas kita menyebarkan pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat.

Oleh sebab itu agar dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas, di bawah ini dapat digambarkan peta kompetensi yang harus dicapai peserta didik dalam mempelajari tari adalah sebagai berikut:





## DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
PETA KOMPETENSI .....	iv
DAFTAR ISI .....	v

### BUKU JILID 1

BAB I.....	1
WAWASAN SENI.....	1
A. KEBUDAYAAN DAN PERMASALAHANNYA .....	1
B. PENGERTIAN KESENIAN.....	5
C. WAWASAN SENI DAN PROSES KREATIF, SERTA PENDIDIKAN KESENIAN .....	8
D. PENGERTIAN TARI.....	19
1. Gerak.....	22
2. Ruang.....	36
3. Waktu .....	40
4. Tenaga .....	42
5. Ekspresi .....	45
BAB II.....	47
OLAH TUBUH.....	47
A. KOMPETENSI DASAR .....	47
B. PENDAHULUAN .....	48
C. TEKNIK GERAK MELALUI PENGOLAHAN DAN PELENTURAN TUBUH.....	73
D. KETAHANAN TUBUH DAN LATIHAN BENTUK.....	103

### BUKU JILID 2

BAB III.....	153
TARI-TARIAN INDONESIA DAN MANCANEGERA .....	153
A. TARI-TARIAN DAN MASYARAKAT INDONESIA.....	153
B. TARI-TARIAN BERDASARKAN PENYAJIANNYA .....	164
1. Tari Primitif .....	164
2. Tari Tradisional .....	166
3. Tari nontradisional/Kreasi Baru .....	173
C. BERDASARKAN PERAN FUNGSI TARI .....	177

1. Tari Upacara .....	177
2. Tari Upacara Adat.....	178
3. Tari Religi/Agama .....	179
4. Tari Pergaulan .....	180
5. Tari Teatrical .....	182
D. PERKEMBANGAN TARI .....	183
1. Tari Daerah (Adat) .....	183
2. Tari Rakyat.....	184
3. Tari Balet.....	185
4. Modern Dance .....	186
5. Tari Musik Panggung/Opera.....	187
6. Recreational Dance(Tari Rekreasi) .....	188
E. APRESIASI TARI NUSANTARA .....	190
F. NILAI-NILAI KEINDAHAN TARI.....	219
BAB IV.....	223
KOREOGRAFI .....	223
A. PENGETAHUAN DASAR KOMPOSISI TARI .....	223
B. ELEMEN-ELEMEN DASAR KOMPOSISI TARI.....	225
1. Disain Gerak .....	225
2. Disain Musik.....	226
3. Desain Lantai .....	229
4. Desain Atas.....	230
5. Dramatik.....	233
6. Dinamika .....	236
7. Komposisi Kelompok .....	238
8. Tema .....	241
9. Rias dan Busana.....	242
10. Properti.....	246
11. Tata Pentas .....	249
11. Tata Lampu dan Sound.....	254
12. Penyusunan Acara.....	257
C. KOREOGRAFI BASIS KOMPETENSI .....	258
1. Proses kreatif garapan melalui kerja studio .....	259
2 Pengolahan Kreatif Gerak dengan Keindahan Gerak.....	265
3. Pengolahan Kreatif Gerak dan Keindahan Bentuk Tari..	267
4. Konsep Keterampilan Seni Tari.....	269
D. ESTETIKA DALAM KOMPOSISI TARI .....	273

E.	KREATIVITAS TARI.....	275
F.	DASAR DASAR KEINDAHAN (Elizabeth R Hayes).....	280
G.	KONSEP GARAPAN (Jachklin Smitt) .....	282
H.	KEUNIKAN IDE .....	304
I.	TEKNIK DALAM SENI TARI .....	307
J.	KOREOGRAFI .....	312
K.	TARI PENDIDIKAN .....	318
L.	BENTUK PEMBELAJARAN TARI REKREASI.....	326
M.	PENDEKATAN KREATIF DAN REKREASI .....	327

### **BUKU JILID 3**

BAB V.....	329	
MANAJEMEN PRODUKSI TARI.....	329	
A.	KONSEP MANAJEMEN & ORGANISASI PERTUNJUKAN 331	
B.	ORGANISASI SENI PERTUNJUKAN .....	333
C.	ORIENTASI & KARAKTER ORGANISASI PERTUNJUKAN 335	
D.	FUNGSI MANAJEMEN .....	336
E.	KAITAN ORGANISASI DAN MANAJEMEN PERTUNJUKAN 338	
F.	PENORGANISASIAN KEGIATAN.....	341
1.	Pengorganisasian .....	341
2.	Pengarahan.....	342
3.	Gaya Kepemimpinan .....	342
4.	PENGENDALIAN .....	343
BAB VI.....	363	
PERKEMBANGAN PENGETAHUAN BIDANG TARI .....	363	
A.	Seni Pertunjukan Kemasan.....	363
B.	Standarisasi Kesenian .....	377
C.	Standar Kompetensi.....	378

LAMPIRAN A DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN B GLOSARI



# BAB I

## WAWASAN SENI

### A. Kebudayaan dan Permasalahannya

Budaya berasal dari kata budi dan daya. Budi bermakna akal dan batin yang digunakan untuk menimbang perbuatan baik dan buruk, benar dan salah. Makna perbuatan di dalamnya dilihat dari watak, perangai, tabiat, akhlak perbuatan baik dengan ikhtiar.

Di sisi lain, daya mengandung arti tenaga, kekuatan, pengaruh, cara atau jalan akal dalam berikhtiar. Dengan demikian budaya berarti kekuatan yang mendorong seseorang untuk bertabiat baik, benar dengan melalui cara-cara yang dapat menimbang perbuatan yang harus dan tidak boleh dilakukan.

Pakar budaya Kuntjoroningrat dalam buku *Simbolisme Budaya Jawa* yang dikutip Budiono H, menyatakan bahwa kata budaya berasal dari bahasa Sansekerta (*bhuddhayah*) adalah bentuk jamak dari *buddi* yang berarti budi dan akal. Selanjutnya, Koecoroningrat menguraikan dan menjabarkan bahwa kebudayaan terdiri dari tujuh unsur universal dan terdiri dari aspek-aspek sebagai berikut di bawah ini.

Tujuh (7) unsur kebudayaan adalah sebagai berikut:

1. Sistem religi dan upacara keagamaan,
2. Sistem dan organisasi kerjasama,
3. Sistem pengetahuan,
4. Bahasa,
5. Kesenian,
6. Sistem mata pencaharian hidup,
7. Sistem teknologi dan peralatan,

Para siswa yang kami sayangi, mengacu pada ke tujuh unsur kebudayaan tersebut di atas, salah satu yang akan dibahas dalam buku ini adalah kesenian. Kesenian khususnya menyangkut salah satu aspek seni yakni seni tari.

Kesenian dalam bentuk kegiatan merupakan budi daya manusia. Kesenian merupakan perwujudan gagasan-gagasan tradisional yang diperoleh secara historis. Kesenian hubungannya dengan nilai-nilai merupakan bentuk simbolisasi, mencipta karya

atau berkarya yang berarti memberi bentuk tujuan/visi manusia secara pribadi.

Kebudayaan merupakan warisan fakta-fakta budaya yang memiliki makna apabila dituangkan melalui konsep pikir, perasaan, berkeindahan secara bebas. Dengan demikian, kebudayaan dapat membentuk tingkah laku manusia yang harmonis secara bebas.

Kebudayaan pada dasarnya merupakan proses mencapai tingkah laku yang sempurna. Kaitan berkebudayaan dengan kehidupan bermasyarakat atau berkebangsaan sebagai konteks budaya dalam konteks kebersamaan, manusia berkelompok membentuk warisan tata cara dan pernyataan maksud dalam mencapai tujuan bersama.

Secara histories. akumulasi pernyataan kebudayaan dapat dituangkan dalam bentuk hubungan tata cara dan tingkah laku yang disepakati sesuai adat kebiasaan, adat yang diatur dalam agama. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui perilaku suku bangsa dalam berkebudayaan akan selalu berupaya melakukan adaptasi atau penyesuaian dalam perilaku berbudi pekerti santun, terpuji, dan berbudi bahasa serta bertutur yang baik.

Manusia berbudaya dapat dipandang lebih tinggi dibanding dengan makhluk lain di dunia. Manusia menghasilkan hasil budaya, konsep cara berpikir, dan kemampuan mengorganisasikan ingatan, dan motif bertindak melalui ungkapan pikiran yang dimiliki. Konteks budaya manusia bermacam bentuknya. Secara teoretis, konteks budaya manusia berbentuk tulisan, perilaku, implementasi motif ungkapan verbal (lisan) .

Para siswa yang tercinta, perjalanan hidup manusia di dalam menerapkan pengalaman perilakunya dimodifikasi untuk mencapai tujuan hidupnya. Manusia menomorsatukan peran fungsi kelakuan fungsi rohaniah dalam bentuk kemauan yang ditunjukkan. Hal tersebut biasanya bertujuan untuk mengungkapkan kemauan, maksud tujuan agar dapat dibicarakan atau menjadi buah bibir. Dengan demikian, dalam pelaksanaannya perilaku dan penghayatan rohani manusia dapat saling bertolak belakang.

Kemampuan manusia untuk menalarakan budaya erat hubungannya dengan kemampuan berpikir, kepekaan perilaku, dan kreativitas dan eksperimen imajinasi dalam mewujudkan hasil budi daya (budaya). Cara-cara tersebut muncul pada saat mencari ide, menjabarkan ide, dan memproses terwujudnya komunitas berkesenian.

Kemampuan menuangkan ide seperti disebut di atas patut disyukuri. Prosedur mewujudkan kreativitas dan imajinasi hasil budaya sangat penting. Kualitas perwujudannya dapat dilakukan seseorang melalui menempatkan kelebihan berpikir dan berimajinasi. Seseorang dalam melakukan perwujudan keseniannya mutlak syarat yang harus dikembangkan. Hal ini dapat digunakan untuk membedakan manusia dengan makhluk lain. Perwujudan melaksanakan kebudayaan manusia dikembangkan sesuai konsep *hasil budaya* dengan berbagai pilihannya.

*Hasil budaya* tersebut di atas selanjutnya digunakan manusia sebagai alat untuk beradaptasi dengan lingkungan alam, terutama tujuannya untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Dengan demikian kemampuan untuk melahirkan gagasan, arah dan tujuan yang ingin dicapai, hingga perubahan yang diharapkan terutama dalam melahirkan satu konsep yang dibayangkan, dipikirkan, dan dicita-citakan manusia yang bersangkutan selalu berhubungan dengan orientasi budaya dan tingkat adaptasinya di dalam pengembangan yang diharapkan.

Ilustrasi tentang kemampuan manusia untuk melahirkan kreativitas dan imajinasi inilah yang selanjutnya digunakan oleh penulis untuk memahami corak-ragam kesenian yang pada tingkat adaptasinya sebagai hasil budaya. Konsekuensi logis yang harus ada adalah menjadi pencerahan hasil budaya manusia untuk difokuskan dalam bentuk kesenian.

Kesenian yang telah mapan telah mempola membentuk identitas, dalam perkembangannya disosialisasikan menjadi hasil budaya nenek moyang atau leluhur yang siap diwariskan. Nilai budaya nenek moyang telah mencapai pemahaman yang tinggi. Falsafah yang terkandung bermakna dan memiliki bobot. Hal ini dapat tersirat di dalamnya dengan mengajarkan berbagai makna dalam isi yang berbudi luhur. Makna simbolis budaya nenek moyang yang telah diwariskan secara implicit sebagai pernyataan budaya.

Kurun waktu yang berjalan terus hingga akhir zaman, wujud kebudayaan yang salah satu sisi diungkapkan dalam bentuk kesenian sangat bervariasi. Pencapaian tingkat penghayatannya diarahkan untuk mencapai standar hasil kesenian hingga pada tingkat adaptasinya untuk mewujudkan hasil pemikiran manusia secara beragam. Pada masa datang hasil seni diharapkan bisa menjadi panutan, cahaya hidup, dan sumber inspirasi penciptaan. Konsep dasar yang dapat dituangkan melalui seni tersirat sebagai

pijakan dari pengembangan budi dan daya manusia dalam memecahkan dilema masalah yang dihadapi manusia. Reputasi kesenian yang tampil tersebut selanjutnya menjadi model bermacam jenis seni yang ada di bumi.

Kendala yang dihadapi dalam menyatakan hasil kesenian berhubungan dengan sesuatu yang dibayangkan, dipikirkan, dan dicita-citakan. Produk kesenian yang diwujudkan pada hakikatnya harus dianalisis atau dirinci sehingga pada bentuk yang muncul mampu menjelaskan khasanah refleksi kehidupan manusia agar masuk akal atau logis. Kesenian di Indonesia berwujud hasil budaya manusia Indonesia yang secara integral diakui oleh kalangan pendidikan dan ini digunakan bahan pembelajaran.

Para siswa yang kami cintai, kesenian sebagai wujud hasil kreasi manusia patut diakomodasi ke dalam tulisan buku ini. Sebagai hasil kreasi yang diinventarisasi sejak awal sangat positif. Pendokumentasian seni tari kurang ditumbuhkembangkan. Penulis pada kesempatan ini memposisikan penulisan buku sebagai satu personifikasi rasa empati, simpati, dan pengayaan bahan bacaan siswa dan masyarakat tentang **Seni Tari**.

Langkah mengupayakan apresiasi lebih dini terhadap buku **Seni Tari** sudah layak dipikirkan. Hal ini dipentingkan sebagai literatur atau bahan bacaan yang digunakan sebagai pijakan transformasi budaya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) untuk sekarang dan masa yang akan datang. Hal ini bertujuan agar siswa sebagai generasi penerus tidak menjadi kehilangan warisan budaya.

Kesempatan ini secara kebetulan menjadi momen yang tidak disia-siakan untuk memaparkan kompleksitas Seni Tari, hubungannya dengan seni lain, jenis dan wahana seni tari, serta perspektif seni tari untuk masa datang serta bagaimana peran fungsi dan harapan ke depan agar mampu diantisipasi oleh generasi yang akan datang sehingga tidak layu sebelum berkembang.

Dengan perkataan lain, dapat dijelaskan bahwa konversi seni dan budaya dalam wadah **Seni Tari** adalah sebagai salah satu asset budaya yang ada di Indonesia. Cakupan ini ditulis sebagai arah pandang generasi datang untuk pembelajaran. Kronologi yang diharapkan agar generasi penerus tidak akan mengalami degradasi mental untuk belajar keseniannya sendiri kepada bangsa lain. Pada muaranya, hasil kesenian yang direpresentasikan ini tidak putus mata rantainya, hingga kita kehilangan seni dan budaya bangsa sendiri.

Oleh sebab itu, rangkaian mata rantai penulisan, penelusuran, argumentasi, dan pernyataan yang terkandung dalam buku ini tidak semata-mata untuk dikukuhkan sebagai amalan pendapat penulis saja, melainkan sebagai hasil kesenian yang dicacah-gabungkan menjadi hasil penulisan informasi banyak pihak, sehingga generasi berikut tidak kehilangan arah untuk melestarikan dan mengembangkan kesenian sendiri agar lebih inovatif, variatif, akomodatif, dan perspektif. Patut disadari bahwa perkembangan zaman dan teknologi yang sangat pesat dapat digunakan untuk mengubah momen ini menjadi penting. Perkembangan ini harus dapat dimanfaatkan untuk konservasi, revitalisasi, dan transformasi kesenian agar tidak punah.

Dokumentasi dan pelestarian kesenian harus dilakukan sebagai upaya untuk mencegah agar generasi berikut tidak buta budaya atau kesenian bangsa sendiri. Selanjutnya, pada implementasinya bentuk penyadaran kepada generasi penerus kita agar mau dan sanggup bertanggung jawab dalam pewarisan dan pengembangan ke mana arah dan laju kesenian kita akan dibawa.

## B. Pengertian Kesenian

Para siswa yang bahagia, dalam banyak buku antropologi disebutkan bahwa salah satu cabang kebudayaan adalah kesenian. Beberapa sumber menyebutkan bahwa kebudayaan sebagai keseluruhan cara hidup manusia, dalam bentuk warisan sosial yang diperoleh seseorang dan kelompoknya serta merupakan bagian yang dianggap jamak bagi lingkungan dan komunitasnya harus diwariskan. Hal tersebut berhubungan dengan penjabaran konsep dan replika penciptaan manusia.

Menurut Kuncoroningrat (1986), kebudayaan dibagi ke dalam tiga sistem, yakni **pertama** sistem budaya yang lazim disebut adat-istiadat. **Kedua** sistem sosial yang merupakan suatu rangkaian tindakan yang berpola dari manusia. **Ketiga**, system teknologi sebagai modal peralatan manusia untuk menyambung keterbatasan jasmaniahnya.

Bagaimana manusia menghargai ketiga sistem di atas, pada sesungguhnya manusia itu sendiri butuh aktivitas demi menjamin terpenuhinya kebutuhan. Hal penting yang diperlukan untuk menyatakan maksud adalah peran fungsi budaya dalam tatanan kehidupan secara lahiriah dan batiniah.

Secara eksplisit, fungsi kebudayaan manusia yang difungsikan untuk memahami dan mengintegrasikan lingkungan dan pengalaman adalah hasil kesenian. Kesenian akan menjadi panduan agar dapat dijadikan kerangka dasar di dalam mewujudkan kelakuan biasanya dinyatakan dengan maksud yang disamarkan. Atau dengan istilah lain, seni merupakan pernyataan simbolisme makna dan maksud penciptanya.

Menurut pandangan penulis, bahwa berdasarkan konteks kesenian yang memiliki banyak ragam, cabang-cabang seni memiliki banyak jenis, salah satu unsurnya adalah seni tari (kesenian tari). Kesenian tari yang ada ini pada awalnya terjadi disebabkan adanya lapisan-lapisan ekspresi jiwa manusia yang bertumpu kepada sejarah dari zaman ke zaman. Rekapitulasi kesenian tari secara periodic selanjutnya menghasilkan bermacam kreasi terutama berhubungan dengan aspek kesenian tari itu sendiri.

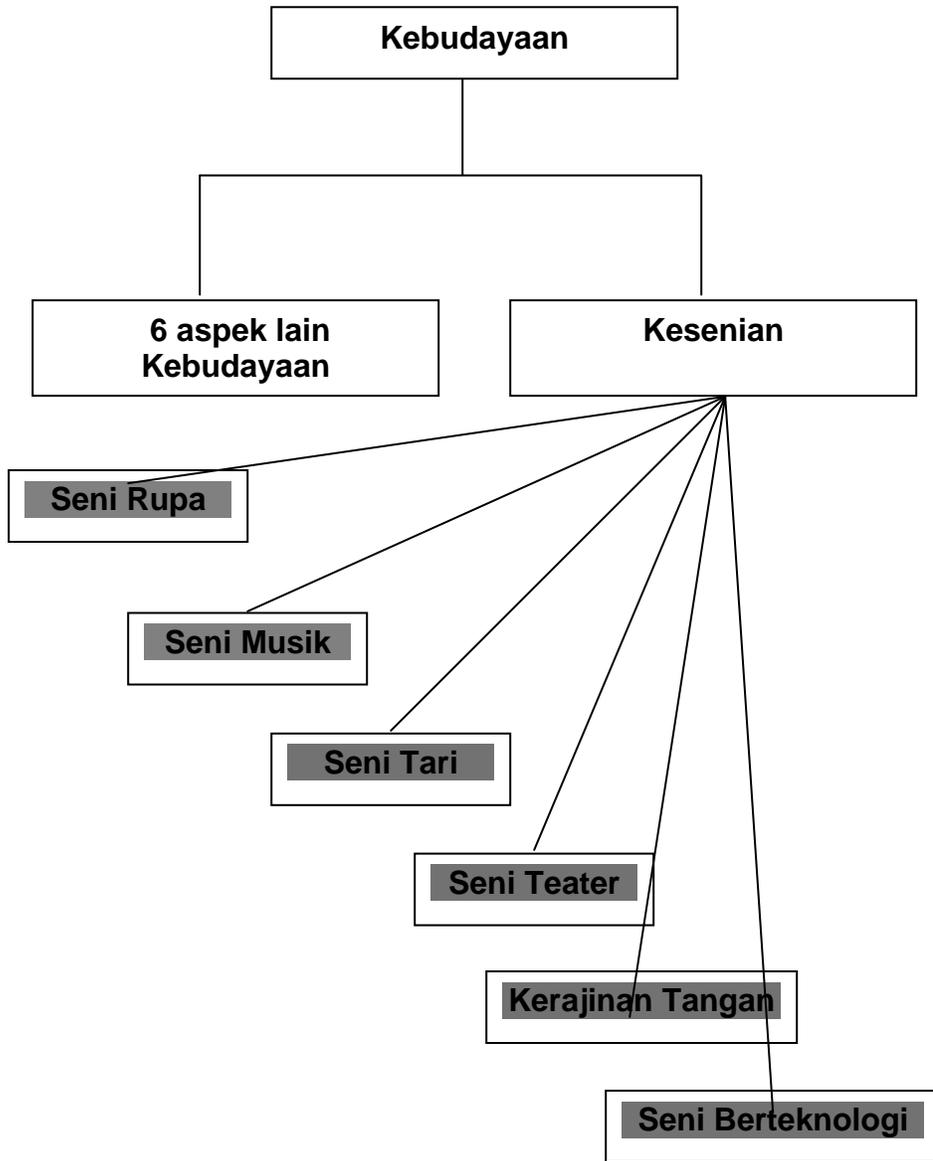
Jenis-jenis kesenian tari tertentu mempunyai kelompok pendukung yang memiliki fungsi berbeda. Adanya perubahan fungsi kesenian tari yang ada dapat membentuk perubahan hasil-hasil seninya. Hal tersebut disebabkan oleh adanya dinamika masyarakat, kreativitas, dan pola tingkah laku manusia yang beradaptasi dalam konsteks kemasyarakatan. Di sinilah kesenian tari menjadi berkembang, bersosialisasi, dan beradaptasi dalam lingkungan sosial-budaya baik secara sendiri maupun melalui pemahaman sosialisasi manusia di kalangan pendukungnya berkembang secara sporadis membentuk modifikasi kesenian tari yang baru dalam bentuk seni tari yang berwawasan teknologi.

Seperti di depan telah disinggung, unsur kebudayaan salah satunya adalah kesenian (Kuntjoroningrat: 2002, 12-35). Selanjutnya, macam dan jenis kesenian yang ada terdiri dari banyak jenis. Kesesuaian yang sering diperbincangkan adalah bahwa kesenian dibatasi dengan ruang lingkup yang sudah diprogram oleh pemerintah meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

Cabang Kesenian (Jenis-jenis Seni)

1. Seni rupa,
2. Seni musik,
3. Seni tari,
4. Seni teater,
5. Seni kerajinan,
6. Seni berwawasan teknologi
7. Seni-seni lainnya.

Secara konseptual peta seni dalam konsep kebudayaan dapat dilihat pada bagan di bawah ini adalah sebagai berikut:



Bagan 1.1  
Peta Seni dalam konteks Budaya

### **C. Wawasan Seni dan Proses Kreatif, serta Pendidikan Kesenian**

Siswa yang budiman, pada kesempatan lanjut dapat dipahami, kesenian sebagai produk merupakan hasil dari segala potensi manusia menyangkut cipta, rasa, dan karsa. Kesenian memiliki unsur keluhuran (nilai etis), unsur keindahan (estetik), dan hasil dari emosi (rasa) serta rasio (akal) manusia (Ki Hajar Dewantoro: 2002, 12-24).

Ragam kesenian terjadi karena adanya kontak budaya yang terutama pada lapisan-lapisan komunitas seni dan kesenian itu sendiri, sehingga bersemi dan mengakar pada pendukungnya. Selanjutnya, kontak budaya yang berkembang lebih lanjut tumbuh-menyebarkan bertumpu pada perjalanan sejarah dari zaman ke zaman.

Jenis-jenis kesenian beraneka-ragam. Kesenian jenis tertentu memiliki fungsi-fungsi yang berbeda satu dengan lainnya. Adanya perubahan fungsi ke perubahan bentuk pada hasil-hasil kesenian, menjadikan dinamika masyarakat pendukungnya berubah. Hal tersebut seperti dihalaman sebelumnya telah disebut memperlihatkan bahwa dalam konteks kemasyarakatan, arah dan perkembangan seni semakin variatif. Oleh sebab itu, perubahan dan tumbuh kembangnya yang bervariasi tersebut memberikan corak yang beragam pada jenis kesenian.

Dengan demikian apabila ditinjau dari contoh paradigma kesenian tersebut, kesenian menjadi bagian integral yang dapat menempatkan manusia untuk ambil bagian di dalamnya. Hal tersebut berhubungan dengan membentuk, mengatur, dan mengembangkan kesenian itu sendiri agar menjadi bentuk baru atau reservasi bentuk lama menjadi bentuk modifikasi. Pada akhirnya akan mampu berubah wujud menjadi hakiki kesenian yang mengakar.

Pernyataan tentang bentuk baru seni, modifikasi, dan perubahan wujud di dalamnya tersirat proses kreatif yang tidak hanya dua pihak yang terlibat, melainkan tiga yaitu kesadaran manusia yang realis, medium ungkap seni, serta kemungkinan tentang ruang penciptaan menempati kedudukan yang mutlak. Dengan demikian dapat dicatat, bahwa proses kreatif merupakan pertemuan dan pertautan ganda antara kesadaran manusia dengan realitas di satu sisi dan pada sisi lain kesadaran dan keterampilan seniman dengan media yang digunakan secara bergiliran dipilih, dibentuk, dan disusun menjadi lambang-lambang seni beserta

eksistensinya sehingga terjadi pertautan lambang seni yang memiliki hubungan struktural guna mengungkapkan pengalaman yang dialami seniman, bulat, utuh, dan dibalut ke dalam makna simbolis.

Proses kreatif pada implementasinya adalah pembinaan kemampuan pemahaman konseptual untuk terwujudnya berbagai segi seni. Dalam pendidikan, peserta didik diberi pengetahuan dan dilatih bagaimana cara membuat konsep dan gejala yang generalisasinya memuat tentang gejala kesenian. Penuangan konsep dan generalisasi kesenian dilakukan melalui proses kreatif. Usaha penyelamatan, pewarisan, pengembangan dan penciptaan baru seni bertolak dari kesenian tradisional dan nontradisional.

Pengembangan seni dan konservasi di bidang penciptaan menekankan proses kreatif. Ada asumsi yang menyatakan bahwa kesenian tidak dapat dipelajari secara ilmiah dan digeneralisasikan. Pandangan ini pada dasarnya hanya salah satu pendapat. Pada sisi yang dilakukan secara ilmiah, konsep-konsep kesenian dan generalisasi tentang seni timbul sebagai bentuk kerancuan yang muncul kurang informatif dan adaptif. Selama gejala dan asumsi tentang bagaimana cara dan penjelasan pola pikir tentang konsep dan generalisasi seni masuk akal, maka tafsiran intelektual kesenian diharapkan dapat diterima, rasional, serta menjadi karya seni yang merupakan pengetahuan yang kurang lengkap, ilmiah secara empiris dapat diterima.

Masalah pemanduan bakat, penafsiran pendidikan dan latihan adalah kerangka yang harus dilewati seseorang dalam belajar kesenian melalui proses kreatif. Jika pendidikan yang demikian harus dilengkapi dengan melalui pernyataan makna simbolis yang mampu dijelaskan secara logika, maka seni yang dibentuk melalui penciptaan karya-karya baru menjadi formal dan ilmiah. Dengan demikian proses kreatif yang sejak awal sebagai prosedur pembelajaran, pelatihan, dan pernyataan makna simbolis akan dapat merepresentasikan keilmiahannya mana kala mampu dijabarkan secara logis, obyektif sebagai bagian kenyataan, dan dilakukan secara prosedural yang masuk akal.

Kesenian secara prinsip memiliki beberapa cabang seni. Cabang seni yang tumbuh dan mengakar di pendukungnya banyak didominasi oleh cabang seni yang secara eksplisit dapat disebutkan adalah seni rupa, seni musik, seni tari, seni drama (teater), seni kaligrafi, dan seni lain yang pada perkembangannya menjadi bagian dari paradigma kesenian secara empiris.

### 1. Seni Rupa,

Seni rupa merupakan salah satu cabang kesenian. Seni rupa memiliki wujud pasti dan tetap yakni dengan memanfaatkan unsur rupa sebagai salah satu wujud yang diklasifikasikan ke dalam bentuk gambar, lukis, patung, grafis, kerajinan tangan, kriya, dan multimedia.

Kompetensi dasar yang harus dicapai bidang seni rupa adalah meliputi kemampuan memahami dan berkarya lukis, kemampuan memahami dan membuat patung, kemampuan memahami dan berkarya grafis, kemampuan memahami dan membuat kerajinan tangan, serta kemampuan memahami dan berkarya atau membuat sarana multimedia. Terminologi ini pada dasarnya telah ditetapkan sebagai kecakapan seseorang yang mampu menguasai bidang kerupawanan.

Seni rupa telah mengakar mulai zaman animisme dan dinamisme hingga jaman melenium. Seni Rupa menjadi salah satu bagian cabang seni yang secara performatif mempresentasikan wujud yang kasat mata. Ilusi tentang wujud dapat diserap dan dirasakan ke dalam klasifikasi bentuk seperti telah disebut pada bagian atas.

Representasi bentuk seni rupa dipertimbangkan secara sinergis melalui perhelatan media yang digunakan sebagai dasar perwujudan rupa. Secara kontekstual seni rupa merupakan wujud mediasi bentuk kasat mata yang dekat ke arah perlambang gambar, lukis, patung, kerajinan tangan kriya dan multimedia. berhubungan dengan unsur cabang kesenian.

### 2. Seni Musik,

Unsur bunyi adalah elemen utama seni musik. Unsur lain dalam bentuk harmoni, melodi dan notasi musik merupakan wujud sarana yang diajarkan. Media seni musik adalah vokal dan instrumen. Karakter musik instrumen dapat berbentuk alat musik Barat dan alat musik Nusantara/tradisional. Jenis alat musik tradisional antara lain terdiri dari seruling, gambang kromong, gamelan, angklung, rebana, kecapi, dan kolintang serta arumba. Jenis alat musik Barat antara lain terdiri dari piano, gitar, flute, drum, musik elektronik, sintetiserr, seksopon, dan terompet.

Kompetensi dasar yang harus dicapai dalam mempelajari seni musik meliputi kemampuan memahami dan berkarya musik, pemahaman pengetahuan musik mencakup harmoni, melodi dan

notasi musik serta kecerdasan musikal yang memungkinkan seseorang dapat beradaptasi dengan perangkat musik secara cepat. Di sisi lain, kemampuan memahami dan membuat notasi, kemampuan mengaransemen, serta praktik dasar maupun mahir dalam banyak alat atau instrumen secara terampil, serta kemampuan memahami dan membuat multimedia.

Seni musik yang lebih mempromosikan unsur bunyi sebagai medium dasar musik lebih memiliki proporsi pada bunyi yang teratur, bunyi yang berirama, serta paduan bunyi yang menjurus kepada eksperimental bunyi secara harafiah tanpa ritme, melodi maupun harmoni. Seni musik banyak berkembang pada komunitas masyarakat yang memiliki aliran klasik, ekspresionis, eksperimentalis, dan fluonsis dengan memetakan perkembangan musik melalui bunyi-bunyian yang tidak berirama dan bernada.

Seni musik tumbuh-kembang sejak zaman Renaissance hingga abad milenium. Secara progresif aliran musik yang berkembang pada saat ini lebih ke arah musik yang memiliki tonasi, interval, dan harmoni secara varian.

Seni musik lebih transparan dalam bentuk hasil karyanya. Bunyi sebagai media ungkap menjadi salah satu alat komunikasi dalam menginternalisasikan makna bunyi ke dalam penerjemahan kuantum dari pikiran aranjier (penata musik) ke penonton. Oleh sebab itu, dibutuhkan pemaknaan artikulasi penataan musik terhadap cara penyampaian makna musik untuk dapat dimengerti oleh penonton. Dengan demikian makna penataan musik semakin mudah dipahami, dimengerti dan menjadi media komunikasi antara penata musik dengan penghayat musiknya.

### 3. Seni Teater,

Kompetensi dasar bidang seni teater mencakup kemampuan memahami dan berkarya teater, kemampuan memahami dan membuat naskah, kemampuan memahami berperan di bidang *casting* kemampuan memahami dan membuat *setting* atau tata teknik pentas panggung dan penciptaan suasananya sebagai perangkat tambahan dalam membidangi seni teater.

Di sisi lain, kemampuan memahami untuk berperan di luar dirinya adalah penguasaan khusus yang harus dikuasai secara teknis dalam berkarya teater. Kemampuan memahami dan membuat sarana dan prasarana perlengkapan berbasis multimedia adalah

pendekatan aktual yang harus dikuasai seorang dramawan dalam kaitannya dengan penyajian teater berbasis teknologi.

Seni teater juga sebagai bagian integral kesenian memiliki media ungkap suara dalam wujud pemeranan. Cara atau teknik ini lebih mengutamakan terciptanya *casting*, pembawaan, diksi, intonasi, pengaturan laring dan faring secara konsisten adalah bagian penting dari penjelmaan profesi yang harus dimiliki.

#### 4. Seni Tari,

Media ungkap tari adalah gerak. Gerak tari merupakan gerak yang diperhalus dan diberi unsur estetis. Gerak dalam tari berfungsi sebagai media untuk mengkomunikasikan maksud-maksud tertentu dari koreografer. Keindahan tari terletak pada bentuk kepuasan, kebahagiaan, baik dari koreografer, peraga dan penikmat atau penonton.

Kompetensi dasar dalam mempelajari seni tari mencakup praktik dasar dan mahir dalam penguasaan gerak tari meliputi tari tradisional maupun tari garapan, kemampuan memahami arah dan tujuan koreografer dalam konsep koreografi kelompok. Kemampuan memahami dan berkarya tari (koreografi) adalah keterampilan khusus berhubungan dengan kepekaan koreografi, di sisi lain diharapkan memiliki kepekaan memahami aspek-aspek tari dan aspek keindahan secara teknis. Sebagai penyesuaian abad modern, kemampuan memahami dan membuat perangkat multimedia hubungannya dengan tari adalah bentuk penyesuaian sumber daya manusia dalam adaptasinya dengan teknologi.

Perwujudan ekspresi budaya melalui gerak yang dijiwai serta diikat nilai-nilai budaya menjadi patokan dasar atau standar ukur tari untuk dikaji menjadi bentuk tari-tarian daerah di Indonesia. Sebagai salah satu unsur terpenting kesenian di Indonesia dalam wujud performa gerak, dibutuhkan adanya kehidupan sosial dan spiritual masyarakat pendukungnya. Peran dan fungsi tarian yang begitu penting hingga kini pada puncak kesenian daerah menjadi simbol dan puncak tari sebagai budaya di daerah yang bersangkutan. Jenis tari yang telah menjadi puncak budaya daerah sangat erat untuk dijadikan sebagai tarian yang diunggulkan daerah di mana tarian tersebut berasal.

Beraneka ragam tari-tarian yang diwarisi masyarakat daerah di Indonesia baik yang sakral maupun yang sekuler, tradisional

maupun nontradisional. Bentuk tarian dari zaman prasejarah hingga zaman modern, produk dari zaman tertentu membantu sejarah kehidupan tarian untuk dapat tumbuh-kembang hingga akhir zaman.

Seni tari memerlukan media gerak. Gerak murni atau wantah tidak memiliki maksud-maksud tertentu. Gerak maknawi memiliki makna maksud-maksud tertentu dan apabila dibangun dengan unsur keindahan, maka gerakan tari semakin halus, estetis, dan gerakannya memiliki bangunan ekspresi bentuk yang diungkapkan manusia untuk dinikmati.

Seni tari banyak dipengaruhi oleh kepercayaan dinamisme dan animisme. Oleh sebab itu, sejak zaman dulu tarian sudah memiliki peran fungsi yang sentral dalam kehidupan beragama. Peran tari dalam upacara terkait dengan cara dan tujuan yang terkait dalam prosesi suatu upacara keagamaan atau ritual.

Seni tari mewariskan bentuk-bentuk tradisi maupun nontradisi. Sifat—fungsi magis-ritual yang dipengaruhi kepercayaan animisme dinamisme mampu menjadi kekuatan sentral dalam setiap upacara keagamaan. Dalam perkembangannya, seni tari tradisional pada akhirnya mewariskan seni pertunjukan baru dan inovatif melalui dramatari prembun, hingga sendratari jenis kesenian yang lahir pada zaman modern.

Pada masyarakat modern yang dinamis ini, kehadiran seni tari memerlukan hadirnya penari yang baik, guru-guru tari yang profesional, dan pemikir-pemikir yang mampu merumuskan masa depan tari secara proporsional. Oleh sebab itu, beberapa hal harus diperhatikan menyangkut penguasaan teknik tari agar dapat memenuhi syarat sebagai penari yang profesional.

##### *5. Kerajinan Tangan*

Cabang kesenian ini pada dasarnya memprioritaskan kepada keterampilan tangan dalam bentuk benda hasil kerajinan. Hal kerajinan tangan mencakup unsur-unsur bordir, renda, seni lipat, seni dekoratif, serta seni yang menekankan keterampilan tangan.

Seni dan pengetahuan lain dapat dipahami dan diketahui oleh pembaca dalam upaya pengembangan kepribadian dan keanekaragaman. Dalam suatu kehidupan akan terasa hambar dan gersang apabila kita tidak memiliki kesenian. Kesenian dapat menyempitkan aspek budaya dan memperluas cakrawala serta keanekaragaman pengetahuan seseorang. Secara aktual kesenian

yang ada berwujud musik, rupa, teater, dan tari secara multilingual, multikultural, dan multidimensional.

Pada akhir ulasan ini dapat diakumulasi, mana cabang seni yang paling kalian senangi. Coba berilah contoh salah satu cabang seni yang paling kamu senangi dalam bentuk karya seni yang pernah kalian buat atau kalian kenali.

#### 6. Seni Berwawasan Teknologi

Pertumbuhan perkembangan ilmu pengetahuan secara signifikan mampu mengadopsi berbagai penerapan pengetahuan ke dalam munculnya cabang pengetahuan baru. Salah satu reformasi di bidang pengetahuan yang berhubungan dengan seni adalah munculnya cabang seni berhubungan dengan pemanfaatan alat-alat canggih.

Cabang pengetahuan seni yang berhubungan dengan pemanfaatan teknologi adalah munculnya cabang seni, seperti seni peran (khususnya sinetron), pendokumentasian (sinema), audio-visual (keproduseran) dan lain-lain. Wahana penajagan pengetahuan di bidang yang berhubungan dengan pemanfaatan alat-alat canggih tersebut memunculkan garapan pengetahuan di bidang seni peran dan adaptasinya.

Munculnya cabang seni berwawasan teknologi menjadi pertanda bahwa wahana pengembangan seni dan pengetahuan kesenian dalam kaitannya dengan wawasan teknologi mampu mengadaptasikan pengetahuan baru sebagai wadah penuangan bakat-bakat seni berhubungan dengan penggunaan alat-alat canggih.

Kesenian sebagai sebuah metodologi memperkenalkan seseorang memahami obyek ke dalam permasalahan-permasalahan yang dikaitkan dengan pekerjaan seni dan bersosialisasi. Dengan imajinasi, seseorang yang mempelajari seni dapat berangan-angan terutama dalam menemukan hal baru, menciptakan hal baru, serta memodifikasi berbagai temuan yang sudah ada ke bentuk baru sebagai representasi sesuatu yang telah lama ada.

Cabang-cabang kesenian seperti telah disebut di atas merupakan kekuatan dasar yang sangat efektif untuk mendatangkan inspirasi bagi banyak orang. Imajinasi seseorang yang belajar kesenian dapat dikembangkan secara lebih luas dengan meningkatkan dan mengembangkan bahasa gerak, rupa, bunyi, dan

suara untuk tetap tumbuh dan berkembang menurut tingkat dan reputasi bahasa tubuh, bahasa gerak, serta bahasa bunyi dikombinasikan dengan pendekatan psikologis.

Kegiatan kesenian yang terbungkus dalam pembuatan seni berupa karya seni berhubungan dengan refleksi ide-ide, dan tindakan-tindakan yang terkait dengan proses berkesinambungan. Kegiatan seni melibatkan beberapa aspek multilingual, multikultural dan multidimensional mampu menjangkau secara luas atas beberapa hal yakni.

1. Menyiapkan pendidikan yang sejajar,
2. Mengembangkan pengetahuan berbagai budaya,
3. Memberikan nilai masyarakat, Mengenalkan budaya dalam dunia pendidikan, serta,
4. Membantu pendidik dan terdidik mengembangkan perspektif multibudaya.

Dalam ranah khusus, konsep pengembangan kewirausahaan menjadi konsep dasar pengembangan penulisan buku ini. Sebagai bahan kajian, jawaban yang integral dapat menjembatani lahirnya pengembangan kewirausahaan ke dalam pendidikan model profesional. Model ini digunakan dalam pendidikan untuk mencetak profesionalisme penari yang berkualitas, memiliki kompetensi, memiliki kesanggupan untuk mempertanggungjawabkan profesionalismenya baik di depan umum maupun di lingkup pendidikan formal yang dimiliki.

Model profesional sebagai alat pengemban pendidikan di dalamnya memiliki indikator yang dapat menjadi arah pelaku seni yang kompeten terhadap penciptaan seni dan seperangkat keahlian dalam gaya, teknik, dan metodologi yang dapat digunakan sebagai pendekatan keahlian yang diterapkan. Konsep profesional ini dibekali dengan ide yang dibalut kerja kreatif, jadwal terprogram, serta proses penuangan yang dilandasi oleh profesionalisme sehingga pengalaman ke depan menjadi semakin terasah.

Penekanan kerja mandiri dan tindak kreatif yang terstruktur menjadi kemampuan profesional menjadi semakin bertumpu pada landasan yang kuat dan memadai. Dengan demikian proses ke depan terjadi simulasi yang mengerucut dan mampu menjadikan seseorang yang mempelajari dengan konsep profesional dapat menciptakan kewirausahaan secara jelas.

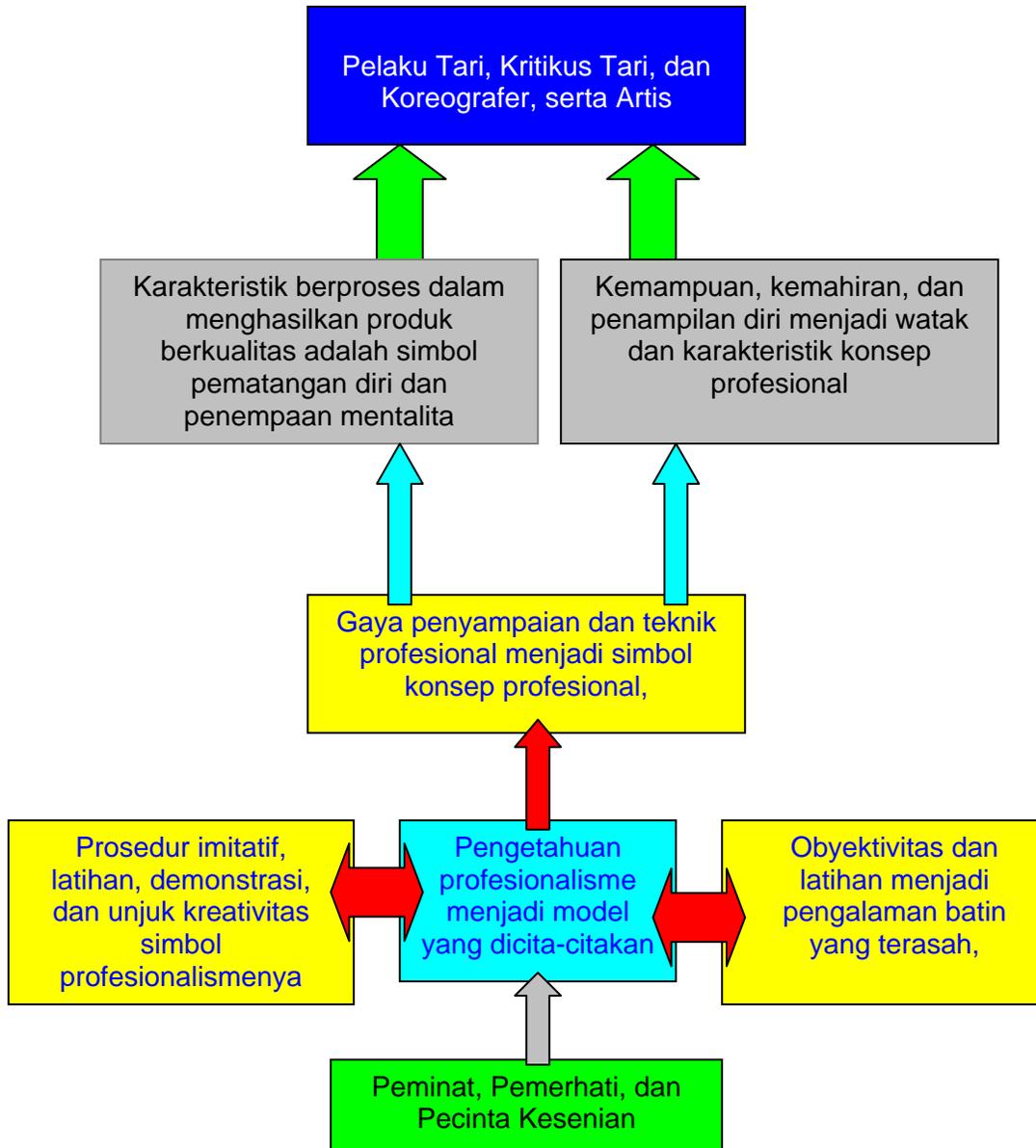
Di sini dibutuhkan penempaan yang memiliki landasan basis profesional sehingga diharapkan memenuhi kebutuhan seorang

profesional menjadi tangguh dalam berwirausaha serta potensial dalam menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian wahana konsep ini selayaknya digunakan untuk menempa bibit-bibit profesional menjerus ke jalur yang sudah diatur atau ketentuan yang tidak dapat ditawar lagi.

Beberapa indikator profesional dalam bentuk keterampilan adalah sebagai berikut di bawah ini.

- a. Menekankan kepada produk/hasil,
- b. Pengetahuan profesionalisme menjadi model yang dicita-citakan,
- c. Obyektivitas dan latihan menjadi pengalaman batin yang terasah,
- d. Gaya penyampaian dan teknik profesional menjadi simbol konsep profesional,
- e. Prosedur imitatif, latihan, demonstrasi, dan unjuk kreativitas simbol profesionalismenya,
- f. Kemampuan, kemahiran, dan penampilan diri menjadi watak dan karakteristik konsep profesional mampu berkembang mandiri, dan berkelompok koloni.
- g. Karakteristik berproses dalam menghasilkan produk berkualitas adalah simbol pematangan diri dan penempaan mentalita pengalaman yang terasah dalam performa profesionalisme yang diidamkan.
- h. Profesionalisme yang dibina meliputi pelaku profesional, artis dan koreografer.

**KONSEP PROFESIONAL SENIMAN**



Bagan 1.2  
Peta Konsep Model Profesional

Dalam lingkup pendidikan, dari level sekolah dasar (SD) hingga sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA), secara spesifik peserta didik diarahkan untuk memiliki sejumlah kompetensi pada setiap lingkup seni yang dipelajari. Batas dan standar kompetensi yang ditetapkan berangkat dari cakupan indikator kompetensi yang digunakan sebagai dasar pertimbangan pencapaian uraian bahasan yang disajikan dibutuhkan kriteria tentang kompetensi dasar dan kompetensi yang diharapkan hingga tuntas.

Lebih dari itu, cakupan kompetensi dasar dan tercapainya kompetensi belajar kesenian bagi siapapun yang memiliki perhatian dan empati menjadi indikasi pemenuhan standar kompetensi yang ditawarkan oleh masing-masing cabang seni. Pada akhirnya tercapainya standar kompetensi yang dituangkan secara utuh dalam bidang seni yang seharusnya dituntaskan pembaca, peserta didik, dan siapapun yang memiliki empati untuk mempelajari kesenian lebih mendalam dibutuhkan banyak prasyarat yang kurang lebih dapat disimak dan dipelajari sebagai berikut di bawah ini.

Uraian tentang unsur-unsur budaya pada khususnya mencakup kesenian cukup luas. Oleh karena itu agar pembahasan dapat terfokus, maka uraian di bawah akan dibatasi dalam bidang seni tari. Dalam buku ini pembahasan seni tari akan terfokus, sehingga seni tari dapat lebih mudah dipahami secara teoretik. Pembahasan mengenai seni tari ditujukan untuk apresiasi saja. Oleh karena itu, bidang seni lain akan dibahas pada bab lain secara terpisah.

Para pembaca budiman, pada kesempatan ini dapat disampaikan bahwa buku ini pada dasarnya diperlukan untuk pembaca yang berminat mempelajari tentang tari. Konsep yang dituangkan dalam bagian buku yang akan dipelajari adalah mulai dari bagaimana cara-cara bergerak yang taktis, efektif, dan bersinergi dan motivasi tinggi melalui olah tubuh.

Selanjutnya, untuk mempelajari pemetaan pengetahuan lain dalam buku ini berhubungan dengan tari dan latar belakang sosial budayanya. Tari dan sosial budaya yang melatarbelakangi sangat erat hubungannya peran fungsinya di masyarakat. Bukti yang menunjukkan hal itu adalah tari berperan fungsi dalam kehidupan manusia.

Hal tersebut apabila belum cukup, mengingat untuk mendalami tari secara lebih luas maka masalah tentang adanya berbagai kegiatan yang mampu digunakan sebagai lahan dan

wahana dalam mengorganisasikan dan menata tari masih harus dipelajari. Pengetahuan dimaksud adalah berhubungan dengan manajemen produksi dan koreografi tari. Di samping itu, terkait pula dengan:

1. Kekuatan, kecepatan, dan fokus,
2. Memperkuat bentuk disain gerak dalam komposisi tari,
3. Memperkuat ekspresi gerak tari dan ide pengembangan gerak dan musik, peralatan tari

#### **D. Pengertian Tari**

Para siswa yang budiman, perlu kami jelaskan di sini bahwa di bawah ini adalah beberapa pendapat tentang pengertian tari. Pendapat tentang tari tersebut mendefinisikan, bahwa secara simulasi memiliki pengertian beragam.

Tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga menjadi bentuk gerak yang simbolisasinya sebagai ungkapan si pencipta (Haukins: 1990, 2). Masalah ungkapan tari sebagai ekspresi subyektif juga dikemukakan oleh La Meri, di sini ungkapan dimaksud lebih diubah proporsinya menjadi bentuk obyektif.

Di sisi lain diungkapkan oleh Soedarsono, tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak ritmis yang indah. Selanjutnya, pola dan struktur dari alur gerakan lebih berirama. Porsi alur gerak anggota tubuh diselaraskan dengan bunyi musik atau gamelan. Di mana bunyi gamelan diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud dan tujuan tari (Soeryodiningrat).

Dalam koridor yang tetap berorientasi pada gerak Curt Sach menjelaskan bahwa tari merupakan gerak yang ritmis. Apabila dikaji secara menyeluruh, dapat disimpulkan bahwa tari adalah gerak ritmis yang indah yang diiringi musik dan membentuk kesatuan maksud yang dapat digunakan untuk menjelaskan makna yang menyusunnya.

Elemen dasar tari adalah gerak tubuh manusia. Gerak secara aktual tidak dapat dipisahkan dengan unsur ruang, tenaga, dan waktu. Oleh sebab itu, tari secara umum merupakan bentuk penjabaran dari gerak, ruang, tenaga, dan waktu.

Tari secara prinsip banyak diasumsikan oleh banyak kalangan sebagai cabang seni yang memiliki elemen dasar berupa gerak. Tari secara akumulatif adalah keindahan ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak ritmis yang indah dari

tubuh manusia, gerak yang distilisasi atau diperhalus dan dibalut oleh estetika keindahan sehingga menjadi bentuk seni.

Tari dapat dinikmati melalui berbagai acara seperti acara televisi, hajad kaul, pernikahan, maupun berbagai kegiatan lain berfungsi sebagai acara pergelaran tari, paket tontonan dan kegiatan kenegaraan maupun acara-acara berkaitan dengan keagamaan dan upacara adat.

Tari merupakan salah satu cabang seni, sebagai media ungkap yang digunakan adalah tubuh. Tari mendapat perhatian besar di masyarakat. Tari ibarat bahasa gerak merupakan alat ekspresi manusia yang digunakan untuk media komunikasi dimana secara universal dapat dinikmati oleh siapa saja, dan pada waktu kapan saja.

Sebagai sarana komunikasi, tari memiliki peranan yang penting dalam kehidupan masyarakat. Berbagai even tari dapat berperanfungsi menurut kepentingannya. Masyarakat membutuhkan tari bukan saja sebagai kepuasan estetis, melainkan dibutuhkan juga sebagai sarana upacara yang berhubungan dengan agama dan adat, maupun keperluan tertentu lainnya.

Apabila disimak secara khusus, tari membuat seseorang tergerak untuk mengikuti irama musik dan gerak tari, maupun unjuk kemampuan dan kemauan kepada umum secara jelas. Tari memberikan penghayatan rasa, empati, simpati, dan kepuasan tersendiri terutama bagi orang yang menyukai tari serta bagi pendukungnya.

Tari pada kenyataan sesungguhnya merupakan penampilan gerak tubuh, Oleh karena itu, tubuh sebagai alat ungkap untuk komunikasi verbal dan bahasa tubuh sangat penting perannya bagi manusia. Gerakan tubuh dapat dinikmati sebagai bagian dari komunikasi bahasa tubuh. Dengan itu tubuh memiliki peran dan fungsi menjadi bahasa gerak untuk memperoleh makna gerakan.

Tari merupakan salah satu cabang seni yang mendapat perhatian besar di masyarakat. Tari ibarat bahasa gerak merupakan alat ekspresi manusia. Sebagai sarana atau media komunikasi yang universal, tari menempatkan diri pada posisi yang dapat dinikmati oleh siapa saja dan pada waktu kapan saja.

Tari memiliki peranan sangat penting dalam kehidupan manusia. Berbagai acara yang ada dalam kehidupan manusia, tari digunakan untuk keperluan sesuai kepentingannya. Masyarakat

membutuhkan tari bukan saja sebagai kepuasan estetis saja, melainkan juga sebagai upacara agama dan adat.

Dalam konteksnya, tari terdiri beberapa unsur meliputi gerak, ritme, tenaga, dan musik, serta unsur pendukung lainnya. John Martin dalam *The Modern Dance*, menyatakan bahwa tari menjadi bentuk pengalaman gerak yang paling awal bagi kehidupan manusia. Manusia lahir ke dunia yang dilakukan gerak berhubungan dengan jantung, tubuh, dan ruang alam dunia.

Gerak tari memiliki makna denyutan tubuh yang memungkinkan manusia hidup, di dalamnya terdapat ekspresi. Gerak tari dimaksud sebagai media ungkapan tari sebagai bentuk keinginan/hasrat manusia, direfleksi melalui gerak baik secara spontan, maupun dalam bentuk ungkapan komunikasi kata-kata, gerak-gerak maknawi ataupun bahasa tubuh/gesture. Secara khusus, tari sebagai ungkapan gerak maknawi hadir dalam wujud gerak dan elemen pendukungnya yang terdiri dari cabang seni lain.

Banyak unsur yang menyatu dan secara langsung dapat ditonton ketika menikmati tarian. Tari dinikmati pada saat tarian di atas pentas. Dengan demikian gambaran tari menurut Soeryobroncto adalah gerak-gerak anggota tubuh yang selaras dengan bunyi musik. Irama musik sebagai iringan tari dapat mengungkapkan maksud dan tujuan yang ingin disampaikan (Jazuli, 1994:44).

Pada dasarnya tari memiliki irama atau ritme. Tari di dalamnya mempelajari gerakan yang bersumber dari kehidupan sehari-hari manusia, baik yang berbentuk gerakan berpindah tempat (*locomotive movement*) dan gerak di tempat (*stationary movement*), mewujudkan momentum gerak yang tidak dapat dipisahkan dengan ruang, waktu, dan tenaga.

Di sisi lain Hawkins yang menyebutkan, tari adalah ekspresi perasaan manusia yang diubah ke dalam imajinasi dalam bentuk media gerak. Simbolis gerakan tersebut menjadi gambaran atau representasi dari ungkapan si penciptanya (Hawkins, 1990:2).

Sussanne K Langer pada sisi lain menyatakan bahwa tari adalah gerak ekspresi manusia yang indah. Gerakan yang ada dapat dinikmati melalui penghayatan rasa dengan penghayatan ritme tertentu. Menelaah kedua pendapat tersebut di atas, maka tari adalah pernyataan gerak ritmis yang indah mengandung ritme. Oleh sebab itu, tari merupakan ungkapan hasrat yang secara periodik

digerakan sebagai pernyataan komunikasi ide maupun gagasan dari penciptanya.

Pada sisi lain Suryodiningrat menyatakan dalam buku ***Babad Lan Mekaring Djoged Djawi*** bahwa tari merupakan gerak seluruh anggota tubuh yang selaras dengan irama musik (gamelan) dan diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud tertentu. Sejalan pendapat Suryobrongto, Soedarsono menambahkan bahwa tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak-gerak ritmis yang indah. Demikian pengertian tari secara menyeluruh dapat didefinisikan sebagai gerak tubuh manusia yang indah diiringi musik ritmis yang memiliki maksud tertentu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tari adalah gerak-gerak dari seluruh anggota tubuh yang selaras dengan musik, diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud dan tujuan tertentu dalam tari. Di sisi lain juga dapat diartikan bahwa tari merupakan desakan perasaan manusia di dalam dirinya untuk mencari ungkapan beberapa gerak ritmis. Tari juga bisa dikatakan sebagai ungkapan ekspresi perasaan manusia yang diubah oleh imajinasi dibentuk media gerak sehingga menjadi wujud gerak simbolis sebagai ungkapan koreografer. Sebagai bentuk latihan-latihan, tari digunakan untuk mengembangkan kepekaan gerak, rasa, dan irama seseorang. Oleh sebab itu, tari dapat memperhalus pekerti manusia yang mempelajarinya.

Untuk memperoleh pengertian tari lebih mendalam, maka diperlukan informasi tentang unsur tari, aspek tari, dan pendukung tari melalui sumber media dalam bentuk foto-foto, VCD tari, serta media lain yang dapat menambah referensi tentang apa itu tentang tari.

### **1. Gerak**

Unsur utama tari adalah gerak. Gerak pada dasarnya merupakan fungsionalisasi dari tubuh manusia (anggota gerak bagian kepala, badan, tangan, dan kaki), ruang secara umum (ruang gerak yang terdiri dari level, jarak, atau cakupan gerak), waktu sebagai jeda (berhubungan dengan durasi gerak, perubahan sikap, posisi, dan kedudukan), tenaga untuk menghayati gerak (kualitas gerak berhubungan dengan kuat, lemah, elastis dan kaku dan personifikasi gerakan).

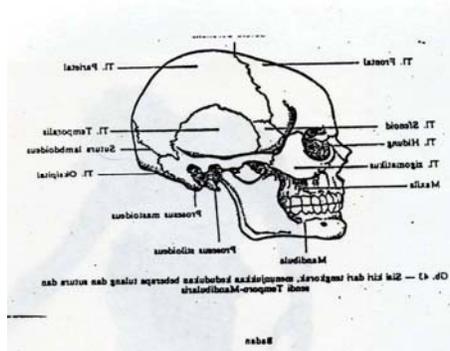
Gerak sebagai unsur penting suatu tarian akan selalu berhubungan dengan ruang, waktu, dan tenaga. Reproduksi gerak

dimulai dari pengerutan dan peregangan otot, kontraksi otot, dan kapasitas perubahan volume ruang dan perpindahan tempat yang direpresentasikan melalui waktu gerakan dilakukan.

Gerakan tubuh manusia dalam wujud gerak sehari-hari, gerak olah raga, gerak bermain, gerak bekerja, gerakan pencak-silat, serta gerak untuk berkesenian. Jenis gerakan seperti tersebut diatas, apabila harus diwujudkan ke dalam bentuk gerak tari pada puncaknya harus distilisasi atau didistorsi.

Tari merupakan relaksasi dan penegangan otot yang secara penghayatan menghasilkan ekspresi gerak untuk berkesenian. Gerakan tari berwujud jenis gerak yang telah distilisasi atau didistorsi. Wujud gerakan yang secara impulsif bersifat lembut dan mengalir, tegas terputus-putus, dan tegang-kendur dan gabungan lemas-kencang, lambat-cepat, patah-patah-mengalir dan sebagainya adalah bentuk distorsi dan stilisasi gerak yang menjadi ciri pembeda gerakan sehari-hari dengan gerakan tari.

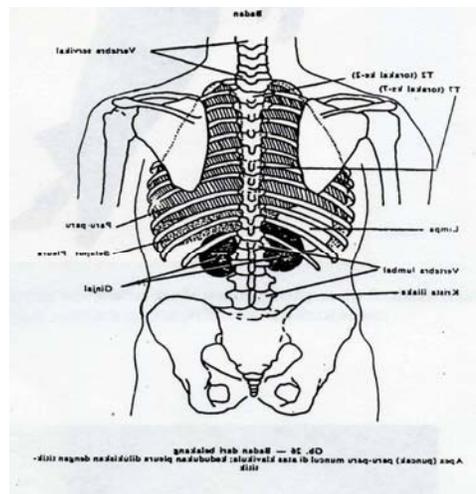
Gerakan tubuh manusia secara umum terbagi menjadi tiga wilayah gerak. Menurut Evelyn Pearch gerakan berpusat pada anggota gerak bagian atas (**Caput**) anggota gerak bagian tengah (**Thorax**), dan anggota gerak bagian bawah (**Ladix/Pedix**). Masing-masing anggota gerak dapat bergerak masing-masing serta pada kapasitas lebih variatif dapat bergerak secara koordinatif. Pembagian wilayah gerak dapat dilihat pada uraian di bawah ini sebagai berikut.



Sumber: Buku Evelyn Pearch

Gb. 1.1 Gambar Tengkorak (Anggota Gerak Bagian Atas Manusia berfungsi sebagai pusat kendali dan penyeimbang tubuh.

Anggota gerak bagian tengah (*thorax*) memiliki cakupan karakteristik gerak kurang fleksibel. Hal ini lebih ditujukan sebagai penopang dan pembentuk sikap anggota gerak bagian atas dan bawah. Kedudukan anggota gerak bagian tengah terkesan statis, namun memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan sikap dan kedudukan anggota gerak lainnya.



Sumber: Buku Evelyn Peach

Gb. 1.2 Gambar: Anggota Gerak Bagian Tengah/*Thorax* Tubuh Manusia sebagai kerangka yang mewadahi alat dalam manusia sebagai sarana kerja kehidupan kita)

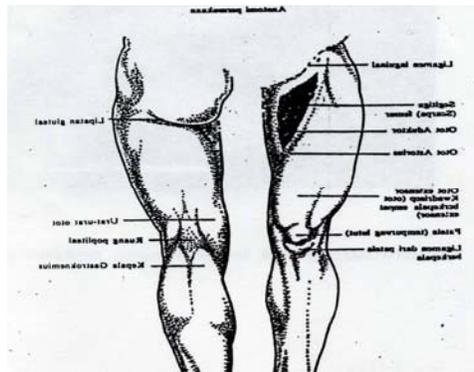
Lebih lanjut Laban membagi ke dalam anggota wilayah gerak dalam hubungannya dengan porsi tubuh, yaitu anggota gerak bagian kepala terpusat pada bagian kepala dengan leher sebagai pengendali (*Caput*), anggota gerak bagian badan terdiri dari badan hingga pangkal pelvis atau pinggul, tangan (*Thorax*).

Anggota gerak bagian bawah terdiri dari pangkal paha hingga ibu jari kaki (*Ladix*) yang secara masing-masing jangkauannya berbeda sesuai kebutuhan ruang yang dapat dijangkau oleh anggota gerak tubuh.

Faktor *space* meliputi ruang gerak, misalnya level, jarak/rentangan atau tingkatan gerak. Faktor *time* lebih diproyeksikan pada waktu, misalnya durasi gerak dan faktor *dynamics lebih*

*menekankan* kualitas atau tekstur gerak, misalnya gerak yang kuat, lemah, elastis, aksentuasi, penekanan (Ann Hutchinson, 1989:2).

Anggota gerak bagian bawah (*ladyx*) memiliki suatu karakteristik gerak yang dinamis dan fleksibel. Dinamisasi dan fleksibilitasnya digunakan sebagai alat gerak perpindahan yang lebih banyak, sebagai tumpuhan tubuh, dan juga menjadi alat gerak yang potensial terutama bagi manusia yang normal (tidak cacat). Kapabilitas gerak lebih ditujukan sebagai penopang dan pembentuk sikap anggota gerak bagian atas dan tengah. Kedudukan anggota gerak bagian bawah mampu beradaptasi secara sinergis dengan anggota gerak tubuh lainnya.



Sumber: Buku Evelyn Pearch

Gb. 1.3 Gambar Anggota Gerak Bagian Bawah/Kaki Manusia memiliki kemampuan beranjak yang begitu cepat, luas, dan dinamis.

Ayo para siswa, sekarang coba simak dan lakukan beberapa kriteria gerak yang harus coba kalian lakukan. Gerakan terdiri dari patahan bagian tubuh dan koordinasi gerak seluruh tubuh.

1. Gelengkan kepala, dan lanjutkan dengan memutar ke kanan dan arah sebaliknya.
2. Lakukan gerakan tubuh dengan memutar bagian thorak/dada
3. Gekan langkah kaki ke kanan dan ke kiri, maju-mundur dan memutar salkah satu kaki sebagai tumpuhan.
4. lakukan kordinasi gerak antara anggota gerak bagian bawah, tengah dan atas secara sinkronisasi.

Gerakan berciri *stakato* atau patah-patah dan *mbanyu mili*, biasanya dilakukan untuk memperjelas jenis dan karakter gerak tari. Ciri dan karakteristik gerak tari yang demikian biasanya dapat diidentifikasi menjadi gerak tari yang telah diproses melalui stilisasi gerak. Di bawah ini dapat disimak beberapa motif gerak pada tari tradisi di Indonesia secara umum dapat diikuti adalah sebagai berikut. Gerak tari yang berkonsep gerakan yang mengalir secara kontinyu terdapat pada gerak tari Bedoyo Songo (Sembilan). Pada gerak tari yang lebih menekankan pada gerak perubahan secara cepat, *stakato*, dan variasi level pada tari Garapan Tari Gejolak (Tradisional Jambi)



Sumber: Koleksi DisbudPar

Gb.1.4 Tari Bedoyo 9 (Sembilan)  
Gerakan tari Klasik (istana) karakter gerakan bersifat mengalir secara kontinyu/*mbanyu mili*



Sumber: Koleksi Pribadi

Gb. 1.5 Tari Gejolak  
Gerak tari Pengembangan Tradisi Jambi tegas, patah-patah diselingi hentakan pada kaki dan tangan (koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Pada gerakan tari klasik di bawah ini memiliki ciri gerak lebih atraktif dan penuh fleksibilitas. Karakter gerak yang diperagakan lebih cenderung merupakan gerakan karakter tari putra. Tari Topeng Cirebon sebagai karakter tari klasik putra dari Jawa Barat/Kasepuhan Cirebon (gambar atas), pada gambar bawah dapat dilihat konsep garapan tari klasik gaya tari Surakarta bertajuk Bima Suci.



Sumber: Koleksi Ojang Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.6 Tari Topeng Cirebon (fibrasi badan, rentang tangan, dan goyangan kepala sangat dominan pada tari topeng Cirebon).



Sumber: koleksi Pribadi

Gb. 1.7 Tari Bima Suci (Klasik Gaya Surakarta) gerak patah-patah diselingi hentakan pada kaki dan tangan (Koleksi Rahmida dan Bambang)

Marilah coba kita perhatikan beberapa foto tarian di bawah ini yang memiliki kedekatan dengan sistem gerak anggota gerak tubuh dan karakter gerak dari motif gerak tari yang merupakan rumpun gerak tari campuran gaya tari kerakyatan, klasik dan pengembangan tradisi yang padat dicontohkan melalui figur gambar di bawah ini adalah sebagai berikut Gaya tari tradisional kasepuhan Cirebon (Topeng Cirebon), gaya tari klasik tradisional Bali (Oncorowo), dan gaya tari kerakyatan dari Banyumasan (Gumyak).



Sumber: koleksi Ojang Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.8 Tari Topeng Cirebon (fibrasi badan, rentang tangan, dan goyangan kepala sangat dominan pada tari topeng Cirebon).



Sumber: Koleksi Pribadi

Gb. 1.9 Tari Oncarowo



Sumber: koleksi Pribadi

Gb. 1.10 *Gumyak Banyumasan*

Gb 1.8 *Nebar Sonder* pada Topeng Cirebon dan Gb 1.9 Motif gerak *Pendapan* pada tari Oncarowo. Gb. 1.10 Motif gerak *Rentang Helmet* pada Tari Gumyak (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

### 1.1 Gerak Dasar

Pengertian gerak dasar adalah gerakan patokan. Ketentuan-ketentuan gerak ditetapkan guna mengatur dan menumbuhkan keselarasan gerak bagi yang melakukan (penari). Ketentuan gerakan harus dipatuhi, sehingga wujud prinsip-prinsip gerak patokan dapat dijadikan standar. Patokan gerak digunakan sebagai unit kompetensi gerak yang harus dilakukan penari sebagai bentuk unjuk kepenarian.

Para siswa apabila dicermati secara teliti, gerak tari masih memiliki bagian yang lebih kecil lagi yang disebut dengan ragam gerak. Ragam gerak sebagai bagian terkecil gerak tari disebut dengan motif (Royce: 1980, 67). Penari yang memperagakan gerak secara totalitas terdiri dari motif gerak-motif gerak.

Motif gerak tari terdiri dari motif anggota gerak bagian kepala, tangan, badan, dan kaki. Ragam gerak tersebut terpola dalam konteksnya terbagi menjadi gerak pokok, gerak khusus, gerak peralihan, dan gerak penghubung (Iyus Rusliana: 1989, 20). Motif gerak tari tradisional Betawi, antara lain terdiri dari *Selancar*, *Rapet Nindak*, *Pakblang*, *Kewer*, *Blongtur*, dan *Gibang*. Gerakan peralihan terdiri dari *Koma*, *Cendoliyo*, *Gonjingan*.

Contoh lain dari motif gerak pada tari Jambi yaitu *Gerak Sembah*, *Nyetangaen*, *Ngenak Cincin*, *Ngenak Gelang*, *Ngenak Subang*, *Nyanggung*, *Nyelak*, Tegak berdiri, *Ngaco*, *Nyilau*, *Begaya*, *Lenggang*, *Melenggang Turun Naik*, *Kedidi Merentang*, *Nyerah Sekapur Sirih*. Pada gerak peralihan didominasi gerak Trisik dan gerak Jalan Melambai.



Sumber: Koleksi Deden Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.12 Motif Sembah Tari Sekapur Sirih



Sumber: Koleksi Deden Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.11 Arak Cerano pada Sekapur Sirih

Gb. 1.11 -- 1.12 Motif gerak Sembah dan pemberian sirih kepada tamu yang digormati pada Tari Sekapur Sirih

Beberapa motif ragam gerak tari secara kapabel dapat dicontohkan menjadi tari model. Secara inaguratif beberapa model tarian yang dicontohkan dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1.2 Motif Gerakan Tari Tunggal atau Gerakan Individu

No	Anggota Gerak	Kompetensi Gerak	Uraian Teknik Gerak	Keterangan
1	Anggota Gerak Bagian Atas	Kepala (Caput) relaksasi dengan leher	Gerakan ke samping kanan/kiri. Gerakan ke depan/belakang. Gerakan berpaling ke kanan/kiri, memutar ke kanan/kiri. Gerakan supinasi, dan mengayun, mengganggu, berputar.	Bentuk dan sikap ke dua kaki rapat (level tinggi, sedang, rendah), terbuka dan sikap tertentu seperti <b>Tanjak-Tancep, Rapal, Adeg-adeq</b> , kuda-kuda,
		Pronasi pada ekstensor bertumpu pada otot tengkorak	Badan kontraksi, rileks, penegangan otot pada seluruh anggota tubuh. Gerakan <b>pacak gulu, gebesan, gileg, gelieur</b> , anggukan dan gelengan kepala, tengok kanan/kiri.	Pangkal leher sebagai tumpuhan gerakan, sendi leher berperan sentral.
2	Anggota Gerak Bagian Tengah	Sikap Badan ( <b>Thorax</b> ) pronasi pada ruas tulang, supinasi pada pusat tumpuhan gerakan yang ada setiap sendi yang sedang difungsikan.	Meliuk-liuk, mengkerut-kerut, pinggul( <b>pelvis</b> ) berputar dan berporos pada cranum. Pelvis bergerak sebatas kemampuan sesuai motif ragam tari yg dilakukan. Kontraksi otot di sekitar <b>Thorax</b> secara sendiri atau bersama-sama memberi daya lentur pada penguatan gerakan tubuh. Gerakan badan ke	Gerak Olah Tubuh pada pemanasan gerak.  Gerak scalula pada tari Klono Topeng dan atau pada

			<p>samping kanan/kiri, ke depan/belakang. Vibrasi scapula, <i>ogek lambung</i>, Pronasi pada kontraksi tulang scapula dan perut membentuk gerakan khusus.</p>	<p>Topeng Cirebon. Vibrasi perut yang dilakukan oleh Tokoh Jin Besar, Tuyul dan Yul Sinetron Tuyul &amp; mba Yul.</p>
		<p>Bentuk dan sikap anggota gerak tangan. Gerakan bervariasi.</p>	<p>Gerakan bahu-skapula ke atas/bawah, supinasi ke depan, belakang. Gerakan tangan lurus, tekukan pada siku, tekukan pada palmar tangan, serta gerakan jari-jari melakukan gerak pada bentuk dan sikap motif gerak tertentu atau khusus. Gerakan kordinatif pada sendi bertumpu pada sentral gerak bahu, lengan atas, lengan bawah, palmar tangan, dan jari-jari membentuk sikap tertentu. Motif gerak tari tertentu yang digerakan secara ideal sesuai tuntutan frase ragam gerak tari.</p>	<p>Bentuk dan sikap tangan bergerak secara sendiri. Bentuk dan sikap tangan-kordinasi dengan anggota gerak yang lain.</p> <p>Sikap palmar dari tangan <b>Ngiting</b>, <b>Nyempurit</b>, <b>Ngruji</b>, dan sikap tangan pokok. Bentuk dan Sikap gerakan tangan Elieu pada gerak dasar tari India, <b>Nyeluntir</b> pada tari gendhing Sriwijaya, dan <b>Nguya</b> pada tari dasar Thailand. Gerak dasar tersebut bila dipadu dengan gerak dasar senam dan gerak pemanasan mampu melatih gerak tangan sesuai porsi dan penegangan pada gerak tari</p>

				tertentu atau merupakan penegangan tangan semata.
		<p><b>Pelvis</b> sebagai penopang, Cranium sebagai otorizet. Gerakan dan getaran pinggul, sensualitas, kelenturan pada paha, <b>Kolumna vertebralis</b>, berfungsi sebagai penyangga dan tumpuhan gerak bertugas menopang dan mengontrol gerakan</p>	<p>Goyang pinggul ke kanan/kiri dengan volume dan reaktivitas gerak tertentu. Kecepatan, macam goyangan, dilakukan sesuai keterampilan individu, masing-masing berbeda-beda.</p>	<p>Harmoinisasi goyang pinggul, memberi kesan gerak seksi bagai orang lain. <b>Goyang plastik</b>, goyang pantat pada Jaipongan, goyang pinggul oleh penyanyi dangdut.</p>
3	Anggota Gerak Bagian Bawah	<b>Support Kaki (Ladix)</b>	<p>Kepala mengangguk-angguk-badan merunduk, kepala menggeleng badan mengikuti sikap gerak kepala. Kepala –badan berputar bersama dengan berguling atau variasi gerakan kpala</p>	<p>Gerakan Jalan, Geser, Kengser, jalan kaki pada tarian kuda-kuda, kaki berputar dengan tumpuan satu atau kedua kaki adalah dominasi gerak anggota bawah.</p>

			badan dan kedua tangan bergoyang dalam posisi membungkuk, semua gerakan dilakukan dalam posisi kedua kaki rapat atau jika mungkin bertumpu satu kaki.	Teknik Tumpuhan kaki pada tari balet, Salto, loncat harimau, strugel track di udara, kiprah perang pada tari-tarian Yogyakarta.
4	Anggota Gerak Atas dan Bawah	Kontraksi gerakan kepala-badan dari supinasi kerangka <b>axial</b> . Anggota gerak atas-pinggul kerangka tulang ( <i>appendikuler</i> )  Kepala-badan-tangan dengan melakukan penegangan kaki-kepala <b>proksimal-sentripetal</b>	Kepala mengangguk-angguk-badan merunduk, kepala menggeleng badan mengikuti sikap gerak kepala. Kepala –badan berputar bersama dengan berguling atau variasi gerakan kepala badan dan kedua tangan bergoyang dalam posisi membungkuk, semua gerakan dilakukan dalam posisi kedua kaki rapat atau jika mungkin bertumpu satu kaki. Kepala mematuk-matuk, kaki lenagkah ke depan/belakang, samping kanan/kiri.  Tekukan kepala dan kaki lurus pada gerak roll atau guling	Gerakan tersebut dilakukan pada saat olah tubuh. Gerak pada tari Rebana/Rangguk (Jambi) peragaan gerak sering dilakukan. Peragaan gerak motif Rodat, Zamrah, dan tari-tarian berciri kerakyatan mengutamakan gabungan gerak ke dua anggota tubuh ini.  Gerak pada tari Belibis (Bali) Tari Merak (Jawa-Sunda) seperti gerakan burung.  Gerak rol, loncat harimau, <b>Kept up</b>
5	Anggota Gerak Atas-Tengah-Bawah	Sinartrosis, sinkondrosis, sinfibrosis, diarthrosis	Sinkronisasi gerak tulang dan jaringan dimana kedua tulang antara tidak terjadi efek gerakan.	Jalan lurus, <b>Lampah Ringdom, Putar tangan sikap kaki jalan lurus ke semua penjuru,</b>

			<p>Kordinasi ke2 tulang yang berhubungan oleh adanya jaringan tulang rawan yang beroperasi secara tepat.</p> <p>Kedua tulang yang beroperasi dihubungkan oleh tulang tengkorak.</p> <p>Kedua tulang tidak saling menunjang gerak. Gerakan dilakukan pada sendi peluru, sendi poros pada tulang bahu, tulang panggul, serta pada <b>karpal dan falang</b>. <b>Sinkronisasi karpal dan falang</b> dalam menunjang gerakan secara terpadu.</p>	<p>Putaran Tubuh ke semua arah.</p> <p>Tegak dan bongkok badan. <b>Pacak Gulu, Gileg, Galier, dan Godeg.</b></p> <p>Gelang kepala, mengangguk-anggukan kepala, tengok kanan /kiri Putar kaki dasargerak balet.</p> <p>Gerakan merendah atau <b>mendak, Nindak, Tanjakan, Mapal, Ngeseh</b>, dan variasi gerakan kepala, badan, tangan, dan kaki.</p>
--	--	--	---	--

Tabel 1.1 Motif Gerak Tari Tunggal

## Tugas:

1. Coba lakukan gerakan memutar sendi peluru, sendi poros pada tulang bahu ke segala arah sesuai petunjuk motif individu. Gabungkan salah satu gerakan di atas dengan salah satunya adalah motif gerak supinasi step dan slip.
2. Lakukan gerakan ngeseh, nindak secara individu

## 1.3 Motif Gerakan Tari Berpasangan atau Kelompok

No	Anggota Gerak	Kompetensi Gerak	Uraian Teknik Gerak	Keterangan
1	Anggota Gerak Bagian Atas	Kepala ( <i>Caput</i> )	Gerakan supinasi ayunan, anggukan, berputar.	Bentuk dan sikap duduk (tari Saman) atau kedua kaki (level tinggi, sedang, rendah) pada tari Saudati, tari garapan lain.
2	Anggota Gerak Bagian Tengah	Badan( <i>Thorak</i> )	Gerakan relaksasi dan supinasi anggota tubuh secara periodik dan temporer.	Bentuk dan sikap ke dua kaki rapat (level tinggi, sedang, rendah), terbuka dan sikap tertentu seperti <b>Tanjak-Tancep, Rapal, Adeg-adeq</b> , kuda-kuda. Gerakan Tari Topeng Cirebon, dan topeng Klono.
3	Anggota Gerak Bagian Bawah	Kaki( <i>Ladix</i> )	Gerakan supinasi slip, step(langkah ganda), lenso, <i>straidel</i> .(Jung kir balik)	Bentuk dan sikap ke dua kaki rapat (level tinggi, sedang, rendah), terbuka dan sikap tertentu seperti <b>Tanjak-Tancep, Rapal, Adeg-adeq</b> , kuda-kuda,

Tabel 1.2 Motif gerak Kelompok

Tugas:

3. Coba lakukan gerakan sesuai petunjuk motif individu yang salah satunya adalah motif gerak supinasi step dan slip.
4. Lakukan gerakan mapal berkelompok.

## 2. Ruang

Ruang adalah sesuatu yang harus diisi. Ruang dalam tari mencakup aspek gerak yang diungkapkan oleh seorang penari yang membentuk perpindahan gerak tubuh, posisi yang tepat, dan ruang gerak penari itu sendiri.

Ruang tari bersentuhan langsung dengan penari. Ruang gerak penari merupakan batas paling jauh yang dapat dijangkau penari. Di sisi lain, ruang menjadi salah satu bentuk dari imajinasi penari dalam mengolah ruang gerak menjadi bagian yang digunakan untuk berpindah tempat, posisi dan kedudukan. Gambar di bawah ini menunjukkan posisi penari yang menghadap ke samping ruang gerak pada bagian depan, dan belakang tampak frontal (Tari Jaipongan), Mahasiswa tari sedang olah tubuh ruang tercipta dari jarak mahasiswa, gerakan olah tubuh, dan sikap dan posisi berdiri masing-masing mahasiswa.



Sumber: Koleksi Ojang Jurusan Tari

Gb. 1.13 Penari Jaipongan



Sumber: Koleksi Deden Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.14 Mahasiswa Tari sedang Workshop Olah Tubuh

Gb. 1.13 dan 1.14 menunjukkan perbedaan ruang gerak tari di atas memerlukan ruang gerak luas karena gerakan berpindah tempat, ruang gerak gambar Olah Tubuh bagian bawah cukup luas jangkauan gerak saja.



Sumber: Koleksi Ojang Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.15 Penari Klana Cirebon *Rentang Tangan*



Sumber: Koleksi Deden Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.16 Penari Saman berbanjar

Gb. 1.15 Penari Klana Cirebon membutuhkan ruang gerak tangan kiri yang lebar, dan tangan kanan tolak pinggang. Gambar 1.16 Penari Saman bawah membutuhkan ruang gerak untuk adaptasi gerak kepala, ke dua tangan sebatas ruang duduk penari yang saling merapat. (perhatikan gambar: Tari Klana atas, dan Tari Saman Bawah.

Ruang gerak penari tercipta melalui desain. Desain adalah gambaran yang jelas dan masuk akal tentang bentuk/wujud ruang secara utuh. Bentuk ruang gerak penari digambarkan secara bermakna ke dalam atas desain atas dan desain lantai (La Mery: 1979: 12). Ruang gerak tari diberi makna melalui garis lintasan penari dalam ruang yang dilewati penari.

Kebutuhan ruang gerak penari berbeda-beda. Jangkauan gerak yang dimiliki oleh setiap gerakan sesungguhnya juga dapat membedakan jangkauan gerak penari secara jelas. Bentuk dan ruang gerak yang dimiliki oleh penari yang membutuhkan jangkauan gerak berhubungan dengan kebutuhan dan kesanggupan penari dalam melakukan gerakan. Dengan demikian penari dalam melakukan gerakan sesuai pengarahan koreografer. Koreografer dalam mendesain ruang gerak penari ditentukan oleh kesesuaian bagaimana penari bergerak dan tercapainya desain yang sesuai dengan kebutuhan gerakan tersebut dilakukan oleh penari. Dengan demikian penari sangat membutuhkan sensitivitas rangsang gerak sebagai bentuk ekspresi keindahan gerak yang dilakukan.

Kebutuhan ekspresi gerak oleh penari berhubungan dengan kemampuan penari menginterpretasikan kemauan koreografer dalam melakukan gerakan yang diberikan. Dengan itu terjadi sinkronisasi kemauan koreografer dalam mendesain gerak dengan kepekaan penari dalam menafsirkan gerakan melalui peta ruang.

Penari tidak semata-mata memerlukan ruang gerak yang lebar saja. Kebutuhan ruang gerak yang sempit juga menjadi bagian penerjemahan ruang gerak tari oleh penari. Ruang gerak penari menjadi alat yang ampuh dalam menciptakan desain tentang ruang oleh penari maupun koreografer.

Ruang gerak penari yang membutuhkan jangkauan gerak luas untuk dilakukan membutuhkan teknik dan karakterisasi gerak yang dalam oleh penari. Kebutuhan teknik gerak yang harus dilakukan penari adalah bagaimana penari mengawali dan mengakhiri gerakan serta dengan teknik gerak seperti apa penari harus menuntaskan harapan gerak yang harus dilakukan.

Penari dalam mengekspresikan jangkauan gerak membutuhkan ekspresi gerak yang sepadan dengan jangkauan gerak yang harus dilakukan. Ekuivalensi gerak dan jangkauan gerak menjadi tuntutan koreografer dalam menciptakan ruang gerak penari serta penghayatan yang diperlukan penari dalam mencapai tujuan gerakan tersebut dilakukan.

Di bawah ini masih terkait motif gerak dan ruang yang diciptakan oleh penari dalam bentuk ruang gerak penari adalah sebagai berikut. Sikap Agem pada tari klasik Bali (Margapati). Eksplorasi suasana kesedihan pada gerak teater (gambar suasana kacau)



Sumber: Koleksi Deden Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.17 *Motif Agem* Penari Margapati



Sumber: Koleksi Deden Jurusan Tari UNJ

Gb. 1.18 Pemain teater eksplor peran

Pada Gb. 1.17 dan Gb. 1.18 menunjukkan perbedaan Ruang gerak kedua gambar Gerak Agem Tari Bali butuh ruang gerak yang luas, pada pemain teater dengan kontraksi anggota gerak bagian tengah/badan dan anggota gerak bagian bawah butuh ruang gerak sempit (Koleksi Deden Jurusan Tari)

### 3. Waktu

Dalam tarian, dinamika tari terwujud melalui cepat-lambat gerakan dilakukan oleh penari. Unsur dinamika ini apabila dijabarkan membutuhkan waktu gerak. Penari bergerak menggunakan bagian anggota tubuh dengan cara berpindah tempat, berubah posisi, dan merubah kedudukan tubuh membutuhkan waktu.

Kebutuhan waktu yang diperlukan untuk perpindahan, perubahan posisi, dan perubahan kedudukan tubuh membutuhkan waktu. Perubahan gerak, perpindahan tempat, dan penempatan kedudukan sikap tubuh ekuivalen dengan kebutuhan waktu yang dapat dijelaskan melalui cepat-lambat, panjang-pendek, dan banyak-sedikit gerakan dilakukan butuh di dalam proses yang terjadi. Dengan demikian waktu menjadi bagian integral dari gerakan yang dilakukan.

Tempo gerakan merupakan panjang-pendek, cepat-lama gerakan dilakukan. Waktu dalam tari dimensi dari tempo gerak. Tempo gerak dapat membangun imaji tari secara keseluruhan dalam bentuk garapan tari atau koreografi tari.



Sumber: Deden Jurusan Seni Tari UNJ

Gb. 1.19 Peraga mengembangkan ruang gerak

Gb. 1.19 Peragaan membawa beban sambil berpindah tempat Instruktur, dan Peraga Tunggal sedang memberikan contoh bergerak di area stage secara integral dapat mengakomodatif kebutuhan gerak yang banyak motif dan ruang gerak luas, ruang pentas yang luas dan ruang gerak bervariasi, dan waktu yang cukup memakan banyak tenaga dan waktu lama. Perhatikan gambar Instruktur Olah Tubuh yang bergerak di atas Stage (Koleksi Jurusan Tari)

Desain waktu berhubungan dengan kecepatan gerak, situasi, dan kondisi emosional penari. Pemahaman waktu dapat juga terkait dengan masalah teknik pengendalian gerak, intensitas gerak, kualitas gerak, dan proses mengaktualisasikan gerakan ke dalam konsep waktu.

Konsep membangun waktu dalam tari dipraktikkan melalui imajinasi gerak terutama hubungannya dengan panjang-pendek gerak, kuat-lemah gerak menjadi konsep tentang rangkaian gerak dalam bentuk kalimat gerak. Usaha untuk membangun waktu lebih dapat dijabarkan ke dalam bagaimana gerakan dilakukan sesuai kebutuhan waktu yang ada.

Dalam tari, konsep waktu bisa dihadirkan dengan motif gerak duduk-duduk saja, atau dengan berdiri-jongkok, atau gerak lain yang tidak memerlukan perpindahan tempat secara mendasar. Kebutuhan waktu dalam tari adalah sebagai manifestasi kebutuhan gerak hubungannya dengan bagaimana gerakan tersebut ingin dilakukan sesuai kebutuhan ruang, dan kebutuhan pentas tari. Oleh sebab itu, koreografer dalam menyikapi kebutuhan waktu biasanya mengoptimalkan pengembangan kreativitas gerakan ke dalam bentuk pengolahan gerak secara melalui rancangan konsep garapan tarinya.

Waktu yang dibutuhkan oleh gerakan menjadi salah satu konsep tari. Hal ini menjadi salah satu indikator yang sangat dibutuhkan dalam pengembangan suatu koreografi. Dengan demikian, elemen waktu menjadi ukuran frase gerak, denyut nadi gerak, dan pendalaman ruang gerak secara imajinatif.

Keadaan diam manusia nadinya tetap bergerak di sini waktu berdenyut yang dibutuhkan adalah seiring dengan kebutuhan waktu bernafas. Atau dengan istilah lain, walaupun diam seorang penari di atas pentas, secara fisik tidak ada aktivitas gerak namun secara performa yang berhubungan dengan waktu terjadi keselarasan antara gerak, waktu berdenyut, waktu menghayatai denyutan nadi hingga harus beranjak ke posisi lain adalah menjadi bagian kebutuhan waktu dalam bernafas.

Berdasarkan uraian ini ***konsep gerak-ruang-waktu*** seperti telah dicontohkan pada halaman berikut dapat dikatakan bahwa waktu adalah salah satu unsur yang saling terkait dengan lainnya. Ketiga unsur di atas adalah trisula yang sangat memiliki peran sama dan saling mendukung untuk kebutuhan suatu koreografi.

Perhatikan gambar di bawah ini pengolahan waktu hubungannya dengan perpindahan komposisi/pola lantai. Pada saat lalu penari menghadap depan (frontal), sesaat kemudian sambil mengeluarkan sapu tangan merubah arah hadap ke sisi kanan penari sehingga menghadap kanan sisi panggung (*stage*).



Sumber: Koleksi Pribadi

Gb. 1.20 Penari Bimo Suci

Gambar 1.19 merupakan bentuk pengolahan ruang pentas, ruang gerak di atas stage membutuhkan waktu yang lebih lama perubahan formasi penari dibanding pada gerak di tempat saja. Ruang pentas untuk pindah tempat butuh waktu bisa lama/cepat sesuai kebutuhan. (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari)

#### 4. Tenaga

Dalam gerak tari yang diperagakan indikasi yang menunjukkan intensitas gerak menjadi salah satu faktor gerakan tersebut dapat dilakukan dan dihayati. Tenaga terwujud melalui kualitas gerak yang dilakukan.

Pencerminan penggunaan dan pemanfaatan tenaga yang disalurkan ke dalam gerakan yang dilakukan penari merupakan bagian dari kualitas tari sesuai penghayatan tenaga. Penghasil gerak dalam hubungannya dengan penggunaan tenaga dalam mengisi gerak tari sehingga menjadi dinamis, berkekuatan, berisi, dan antiklimak merupakan cara membangun tenaga dalam menari.

Ekstensi (penegangan) dan relaksasi (pengendoran) gerak secara keseluruhan berhubungan dengan kualitas, intensitas, dan penghayatan gerak tari. Teknik mengakumulasi kualitas dan intensitas gerak tari seyogyanya dikordinasikan melalui perintah kerja otak secara kordinatif. Apabila hal ini dapat terkontrol, maha

masalah yang lain berhubungan dengan kebutuhan tenaga untuk gerakan tari menjadi semakin terkontrol, terkendali, dan memenuhi harapan.

Penyaluran tenaga dan ekspresi memberi kehidupan watak tari semakin nyata. Perhatikan gambar di bawah ini adalah penari putri yang ditopang serta kekuatan dekatan pada penari berpasangan, kekuatan lompatan penari pria pada saat melayang. Gambar tersebut menunjukkan intensitas dan tensi gerakan yang terpusat pada inti gerakan).



Sumber: Internet

Gb. 1.21 Penghayatan gerak penari balet



Sumber: Koleksi Internet

Gb. 1.22 Lompatan penari balet

Penguasaan tenaga pada tumpuhan kaki ke dua penari yang berpasangan  
 Gb. 1.21. Lompatan kulminasi penari balet Gb. 122



Sumber: Internet

Gambar 1.23 Sinkronisasi gerak penari balet

Gb. 1.23 Gambar disain lanjutan konsistensi garis tangan, tahanan kaki untuk tumpuhan butuh tenaga yang disalurkan dalam menari



Sumber: Koleksi Internet

Gambar 1.24 Sinkronisasi gerak penari balet

Tugas :

1. Para siswa yang budiman, Coba lakukan gerakan dengan intensitas lompatan seperti pada gb. 1.24 Gambar menunjukkan, penegangan otot tangan yang terbuka, kekuatan saling kait ke tiga penari putri di atas menunjukkan jalinan kekuatan gerak pada penghayatan penari balet. Tersebut di atas.
2. Lakukan teknik lompatan dengan melayanga setinggi mungkin dengan menempatkan gaya gerak tubuh seringan mungkin. Lakukan gerakan tersebut seperti pada gambar 1.22

## 5. Ekspresi

Perlu para siswa ketahui, dalam kehidupan sehari-hari, manusia mengekspresikan diri bergantung pada situasi psikologis yang bersangkutan dalam menghadapi berbagai masalah. Ekspresi diri manusia secara umum berbeda cara dan ungkapanannya. Ungkapan ekspresi di dalam tari lebih cenderung dimanipulasi atau sering disebut distilisasi. Perbedaan ekspresi diri secara langsung dan ekspresi tari berhubungan terletak pada perubahan psikologis pembawaan suatu karakter. Ungkapan penghayatan ekspresi diri terletak pada perbedaan ekspresi sehari-hari lebih vulgar.

Sebagai ilustrasi, marah, sedih, dan senyum dalam kehidupan sehari-hari dapat diekspresikan dengan berbagai cara sesuai kepekaan diri di dalam melakukan luapan kemarahan dan rasa senyum. Dalam tari semua ungkapan yang diperagakan harus distilisasi/didistorsi, sehingga wujud ungkapanannya menjadi berbeda dengan keadaan sehari-hari. Di sinilah letak pembeda cara menghayati sebuah ungkapan ekspresi diri dan penghayatan karakter dalam seni maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Ekspresi dalam tari lebih merupakan daya ungkap melalui tubuh ke dalam aktivitas pengalaman seseorang yang selanjutnya dikomunikasikan kepada penonton/pengamat menjadi bentuk gerakan jiwa, kehendak, emosi atas penghayatan peran yang dilakukan. Dengan demikian daya penggerak diri penari ikut menentukan penghayatan jiwa ke dalam *greget* (dorongan perasaan, desakan jiwa, ekspresi jiwa dalam bentuk tari yang terkendali). Gambar pada lembaran ini dan berikut adalah ekspresi tari yang berbeda-beda.



Sumber: Koleksi GNP TMII Jakarta

Gb. 1.25 Ekspresi mimik secara Polos karakter humor

Perhatikan ekspresi wajah penari di bawah ini memberikan senyuman kepada penonton. Ekspresi wajah dibutuhkan dalam pertunjukan untuk memberikan penguatan kepada penonton tentang penghayatan penari atau pelakon teater.



Sumber: Koleksi GNP TMII Jakarta

Gb 1.26 Penari melepas senyum kepada penonton.



Sumber: Koleksi GNP TMII Jakarta

Gb. 1.27 Ekspresi penari senyum dikulum

Tugas:

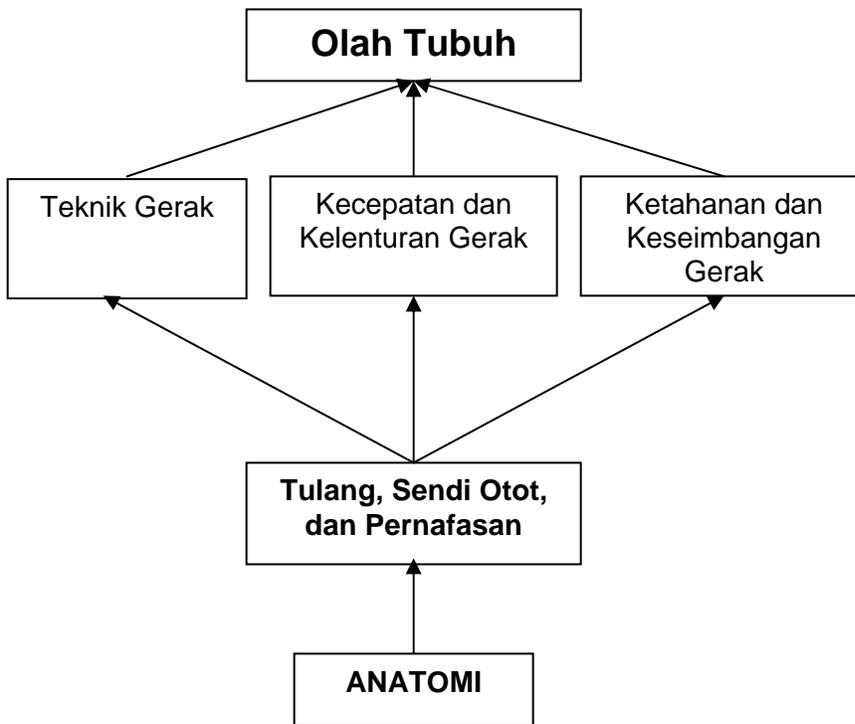
1. Lakukan ekspresi murung, menangis, tersenyum dan tertawa terbahak-bahak.
2. Coba lakukan ekspresi senyum di kulum. Marah dengan cara menunjukkan kesalahan pada seseorang., atau menyuruh nada memerintah

# BAB II

# OLAH TUBUH

## A. Kompetensi Dasar

Kompetensi buku ini pembaca diharapkan menuntaskan bacaan secara keseluruhan, sehingga pembaca baik pelajar, guru, maupun masyarakat luas mengerti dan memahami tari. Untuk mencapai pemahaman bacaan, selanjutnya dapat diidentifikasi melalui bagan di bawah ini. Adalah sebagai berikut di bawah ini:



Bagan 2.1

Tujuan Kompetensi Belajar Buku Ini

## B. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang, Tujuan dan Manfaat Olah Tubuh

Perlu siswa ketahui di sini bahwa aktivitas manusia pada dasarnya terbatas pada ruang, waktu dan tenaga. Hal ini terjadi karena sepanjang kehidupannya manusia memiliki kesempatan untuk mendapatkan istirahat, makan-minum, dan memanfaatkan waktu luang dalam aktivitas di luar kebiasaan yang setiap harus dilakukan.

Berbagai aktivitas kegiatan manusia dilakukan melalui berbagai macam bentuk, tujuan dan hasil yang ingin dicapai oleh masing-masing manusia yang bersangkutan. Dengan itu manusia membutuhkan penyesuaian terhadap masalah klasik di atas yakni tenaga, ruang, dan waktu.

Siswa yang baik, organ tubuh manusia baik yang berbentuk ideal maupun berbagai kekurangan yang ada, sebaiknya dalam melakukan segala aktivitas disesuaikan dengan konstruk tubuh yang dimiliki. Jumlah dan takaran yang dilakukan dapat diinventaris berupa aktivitas yang berhubungan langsung untuk membangun dan membentuk tubuh agar ideal. Oleh sebab itu, skala prioritas yang dibutuhkan adalah perhatian yang serius manakala aktivitas yang dilakukan tersebut tepat sasaran yang diharapkan, serta mengacu kepada jumlah dan takaran yang sebaiknya ditentukan secara benar.

Siswa-siswa yang banyak belajar pasti banyak tahu tujuan kita melakukan olah tubuh adalah memperoleh kesegaran dan kebugaran hakiki atas berbagai bentuk dan strategi sasaran latihan yang diterapkan. Bentuk pelatihan yang harus dijalani sesuai jumlah dan takaran yang diberikan. Dengan demikian tujuan utama melakukan olah tubuh adalah membangun tubuh yang sehat, membentuk tubuh yang ideal, menempatkan aktivitas olah tubuh sebagai bentuk keseimbangan aktivitas yang memenuhi kesehatan jasmani dan rokhani secara imbang dan memenuhi standar kualitas kesehatan.

Tujuan melakukan pembentukan tubuh melalui perangkat olah tubuh adalah membentuk tubuh agar serasi, ideal, dan sehat lahir dan batin. Olah tubuh ditujukan untuk memberikan bentuk latihan dan kebiasaan yang dilakukan dalam rangka membangun fisik secara sehat.

Manusia melakukan aktivitasnya dengan bergerak. Seperti banyak diketahui, bahwa di dalam melakukan olah tubuh, menari, dan senam seseorang tidak dapat mengontrol pernafasan yang dilakukan. Pada akibatnya, pernafasan yang dilakukan

menimbulkan kelelahan, hingga tidak tertutup kemungkinan timbulnya tidak sadarkan diri. Secara garis besar, gerakan yang dilakukan seseorang menggunakan pernafasan baik secara teratur maupun tidak teratur.

Unsur utama kesehatan pada dasarnya adalah melakukan bentuk pernafasan yang baik dan benar. Pelatihan menyangkut pernafasan dapat dilakukan dengan melalui cara-cara yang sehat dan teknik melakukan yang benar. Oleh sebab itu, di sini diperlukan adanya cara-cara melakukan pernafasan secara benar dengan melalui sikap dan kebiasaan yang dianjurkan oleh kesehatan.

Pernafasan yang baik dan benar dilakukan dengan cara merekonstruksi organ tubuh dan sistem pernafasan yang teratur. Dengan demikian teknis dan alur bernafas yang dilakukan membawa manfaat yang benar-benar diharapkan.

Mekanisme pernafasan adalah untuk menerima dan menghirup oksigen pada saat menarik nafas untuk diedarkan ke seluruh tubuh, kemudian mengeluarkan zat asam arang keluar tubuh adalah sistem pernafasan yang setiap saat dan setiap hari selagi manusia masih hidup terus menerus dilakukan. Kebiasaan ini dalam proses yang terus menerus, sehingga darah kita tetap bersih dari berbagai racun tubuh dan sel-sel yang mengganggu dalam tubuh kita. Apabila terjadi kondisi yang kurang menguntungkan, maka proses aliran *pernafasan-penghirupan dan pembuangan-pengeluaran oksigen (O<sub>2</sub>) dan asam arang (CO<sub>2</sub>)* apabila terjadi gangguan dapat diperbaiki serta diberikan energi agar intensitas gerak kita dapat terjamin kekuatannya.

Melalui penjelasan di atas dapat diketahui, untuk lebih mengetahui cara-cara yang baik untuk berolah tubuh, menari, dan melakukan senam harus memperhatikan cara-cara pernafasan. Seperti telah disinggung di atas, pernafasan yang teratur berarti pernafasan secara wajar, yang dilakukan tanpa beban dalam kaitan dengan kegiatan keseharian maupun melakukan olah raga berat. Jenis pernafasan ini cenderung kepada aktivitas istirahat, jalan biasa, serta aktivitas sehari-hari.

Pernafasan jenis yang tidak teratur dilakukan melalui kegiatan yang tidak biasanya. Aktivitas yang digunakan dalam bentuk kegiatan yang memiliki beban. Contohnya pada setiap habis melakukan olahraga, maraton, sprint, terkejut, serta banyak contoh lagi.

Untuk memperhatikan semua aktivitas kegiatan yang dilakukan hubungannya dengan pernafasan adalah olah tubuh, menari dan gerak senam. Di sisi banyak orang kurang

memperhatikan pentingnya pernafasan dan pengaturan nafas dalam melakukan aktivitas olah tubuh, menari maupun melakukan senam. Kecenderungan menunjukkan bahwa faktor gerak lebih dipentingkan hubungannya dengan artistiknya saja, bukan pada kepentingan penggunaan pernafasan kaitannya dengan intensitas gerak, kualitas gerak, dan gerakan terjaga dengan baik.

Pernafasan dalam melakukan olah tubuh harus teratur dan diatur secara baik. Tingkat kesulitan gerak olah tubuh hendaknya diikuti dengan pengaturan nafas yang baik, sehingga gerakan dapat dilakukan secara sempurna dan gerakan dapat dihayati dengan baik pula. Oleh sebab itu, di sini perlu kerangka konsep tentang gerakan seperti apa harus menggunakan teknik pernafasan seperti apa, begitu sebaliknya, gerakan yang sesuai dengan pola melakukan pernafasan menjadi tujuan untuk dapat melakukan gerakan sesuai tujuan pernafasan.

Teknik yang diberikan berdasarkan porsi energi yang akan diperoleh secara baik, sehingga kita tidak masuk perangkap bahwa keterhubungan antara teknik. Gerakan dengan melalui pemanfaatan sistem dan penggunaan sistem pernafasan harus diatur sedemikian rupa, sehingga karena larut malam maka gerakan energis yang telah dikeluarkan disimpan oleh tubuh, akibat seburuk apapun faktor kelelahan harus turun.

Selanjutnya, perlu diantisipasi bahwa teknik pernafasan seperti apa yang harus dikembangkan, maka cara melakukan pernafasan menjadi tujuan. Pernafasan adalah cara mengatur nafas selaras dengan cara melakukan gerak secara sesuai. Oleh sebab itu, pernafasan yang baik dalam olah tubuh adalah melakukan pernafasan yang mampu mendatangkan manfaat bagi gerak tubuh, ketahanan tubuh, kelenturan serta keserasian gerakan dapat dihayati.

Teknik pernafasan sebenarnya merupakan pertukaran gas O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>. Proses ganda yang terjadi di dalam gas didalam jaringan pernafasan dalam dan pernafasan luar terkordinasi secara baik.

Pengertian tentang pernafasan merupakan proses menghirup udara ke dalam tubuh adalah mengisi O<sub>2</sub> (oksigen) ke dalam paru-paru melalui udara, sehingga tubuh terisi persediaan O<sub>2</sub> dengan CO<sub>2</sub>(korban dioksida). Hal ini secara otomatis menjadi suatu proses bersenyawanya O<sub>2</sub>, C(Carbon) dalam jaringan. Proses ini pada dasarnya dapat diidentifikasi berupa proses metabolisme tentang sifat dan sikap melakukan penarikan

nafas, mengeluarkan, dan melepas, dan membuang CO<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O yang tidak didukung banyak orang adalah bahwa

Aktivitas olah tubuh yang terlatih sejak awal dengan melakukan pernafasan teratur ke dalam sistem pernafasan yang baik dan sehat. Kelenturan tubuh prima berawal dari melatih anggota gerak tubuh bagian atas, tengah, dan bawah baik secara terpisah maupun terkordinasi melalui pengaturan sirkulasi udara dan keteraturan gerak tubuh agar tercapai sinkronisasi gerak anggota tubuh secara tepat dan benar. Selanjutnya, keseimbangan fisik dan mental menjadi target yang pantas dalam membiasakan perilaku hidup dan menjaga serta mengatur kesehatan tubuh menjadi terlatih-trampil dan terbiasa.

Apabila hal ini menjadi kenyataan, niscaya bagaimana kita dapat memposisikan diri dengan melalui latihan yang teratur, kebiasaan yang sehat hingga menetapkan porsi latihan yang tepat maka badan kita menjadi sehat benar. Kondisi ini perlu diimbangi dengan pembiasaan makan dan minum yang dianjurkan olah kesehatan agar konstat yang dipenuhi secara tepat dapat mendatangkan manfaat yang positif. Hal ini menjadi dambaan bagi semua orang yang membutuhkan sehat dan kebugaran serta kenikmatan hidup yang mensejahterakan.

Adapun proses pernafasan pada dasarnya memiliki tujuan antara lain yaitu.

- Pembiasaan bernafas teratur dan melalui berbagai aktivitas yang seberat apapun kita dapat melakukan secara energis dan dalam situasi yang tepat benar.
- Melalui sistem pernafasan yang dianjurkan, kita harus memahami proses terjadinya pernafasan serta pengaruh yang timbul terhadap rangsang otot-otot pada organ pernafasan secara dini, dengan itu pembiasaan melakukan pernafasan yang baik harus diterapkan.
- Penghirupan oksigen secara teratur dan membuang carbon dioksida atau zat asam arang yang tidak dibutuhkan tubuh kita pada lingkungan yang sehat dan hijau.
- Membiasakan taksion-dan relaktension terhadap organ tubuh pernafasan sehingga dapat melatih kekuatan dan kebiasaan otot organ pernafasan kita menjadi sempurna.
- mengkordinasikan para-paru, jantung dan katup anak tekak agar tetap sehat melalui sistem pernafasan yang teratur dan terbiasa pada lingkungan yang bersih dan terjaga, sehingga kita dapat menetralsisir racun-racun tubuh dan organ pernafasan menjadi kuat dan tahan imunitas.

Konsentrasi menghela nafas atau menghirup udara sekuat tenaga dan menghembuskan dan membuang zat asam arang secara baik dibutuhkan kecenderungan menahan nafas secara tepat. Hal ini berhubungan dengan menyimpan sebanyak-banyaknya oksigen ( $O_2$ ) serta secepat mungkin mengeluarkan zat asam arang agar kondisi tersebut tidak membahayakan tubuh kita dari racun-racun tubuh yang bakal terindikasi pada saat menahan nafas secara tidak tepat. Oleh sebab itu, di sini dibutuhkan ketahanan saluran pernafasan yang prima serta terganggunya sistem pernafasan secara tiba-tiba sehingga kita tidak terbatuk-batuk. Konsentrasi akan terganggu apabila sistem pernafasan kita kurang lancar dan mengalami banyak hambatan.

Ruang lingkup pernafasan terdiri dari banyak cara di dalam melatih dan mengoptimalkan kerja organ pernafasan secara baik dan benar. Materi latihan terdiri dari melakukan pemusatan pikiran dan fokus menenangkan pikiran saat melakukan latihan pernafasan, Mengatur nafas mulai dari menghela/menghirup nafas-menahan nafas- hingga menghembuskan/mengeluarkan nafas secara tepat, membusungkan dan mengempiskan dada, membuka dan menutup mulut secara baik dan benar sehingga kondisi tersebut apabila terjaga dapat melakukan pernafasan yang menyehatkan.

Pelatihan di atas membutuhkan sistem dan cara kerja organ tubuh kita secara prima dan teratur dengan baik. Oleh sebab itu, cara dan strategi melakukan pernafasan dibutuhkan dalam bentuk latihan pernafasan ini. Secara terstruktur, cara dan strategi pelatihan pernafasan dapat dijelaskan adalah sebagai berikut:

Paru-paru sebagai organ tubuh dalam yang berfungsi mengatur sistem pernafasan dan pertukaran zat-zat dalam tubuh harus memiliki porsi kerja yang tepat. Hal ini berhubungan dengan sirkulasi udara dari luar dan dalam tubuh menghasilkan energi yang cukup. Sistem pernafasan memerlukan kerja organ tubuh yang terdiri dari paru-paru, rongga hidung, mulut, anak tekak, pangkal tenggorokan, dan kerongkongan merupakan organ tubuh yang berfungsi pada sistem pernafasan.

Secara umum fungsi Pernafasan didukung oleh beberapa saluran yang terdapa di dalam alat pernafasan yang terdiri dari sebagai berikut:

- Nares Anterior adalah saluran yang ada di dalam lubang hidung di mana saluran ini bermuara di dalam bagian rongga vestibulum hidung.

- Rongga hidung adalah saluran yang dilapisi selaput lendir yang kaya akan pembuluh darah yang bersambungan dengan sinus yang memiliki lubang ke rongga hidung.
- Farinx (tekak) adalah pipa berotot yang berjalan dari dasar tengkorak persambungannya sama dengan usopagus berada pada tulang rawan krikoid.
- Larinx (tengkorak) adalah saluran yang memisahkan kolumna vertebra yang berjalan dari saluran servikalia dan masuk ke dalamnya masuk hingga trachea.
- Paru-paru ada dua. Alat ini merupakan alat pernafasan utama. Paru-paru mengisi rongga dada, terletak di sebelah kanan dan kiri dan di tengah terpisah oleh jantung beserta pembuluh darah besar lainnya dan berbentuk kerucut apx (puncak). Di atasnya muncul klavikula yang berada di dasar leher. Sewaktu udara melalui hidung, udara disaring oleh bulu-bulu vestibulum dan karena permukaan lendir yang dilalui menjadi hangat maka penguapan air permukaan lendir menjadi lembab.
- Hidung menghubungkan sinus udara paranasalis masuk ke rongga hidung. Lubang-lubang nasolakrimal yang menyalurkan ke rongga hidung dan lubang-lubang nasolakrimal menyalurkan ke bagian dalam bawah rongga nasalis hingga hidung.
- Proses tersebut berulang terus menerus dan berlangsung secara bolak-balik antara udara O<sub>2</sub> masuk kemudian zat asam arang CO<sub>2</sub> keluar.

Mekanisme kimiawi atau fungsi fisiologi pertukaran oksigen(O<sub>2</sub>) dan carbonhidrat(CO<sub>2</sub>) ini merupakan proses utama dalam pengendalian dan pengaturan frekuensi, kecepatan, dan gerakan pernafasan. Pernafasan eksternal atau pernafasan melalui paru-paru O<sub>2</sub> dihirup melalui hidung dan mulut, kemudian disalurkan ke dalam trachea-pipa bronchial-pipa kapiler pulmonaris. Dalam pengendaliannya sangat mempengaruhi gerakan-gerakan olah tubuh, menari dan senam. Apabila pada saat melakukan gerakan pernafasan paru-paru tidak boleh menyimpang sehingga tidak timbul efek-efek negatif gerakan tersebut di atas, kegiatan yang kita lakukan harus menggunakan pengendalian keluar-masuk O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> berjalan sedikit demi sedikit dan secara perlahan-lahan. Cara melakukan pernafasan adalah menyesuaikan irama gerak dengan teknik menghirup udara pernafasan melalui hidung dan muat. Gerakan yang kita lakukan semuanya harus benar. Contoh gerakan lembut menggunakan pernafasan hidung, gerakan cepat dan tiba-tiba

menggunakan pernafasan mulut. Gerakan yang dilakukan berhubungan dengan kebutuhan jumlah udara yang dihirup agar kita tidak terhindar dari kelelahan, dan hal ini dilakukan dengan melalui menghirup udara perlahan, menahan, dan mengeluarkan pada porsi kurang lebih 30 detik. Ekuivalen gerakan dan banyaknya udara yang dihirup seimbang, maka teknik gerak dan konstruk gerakan menjadi mudah dihayati, dirasakan, dan dituangkan ke dalam gerakan artistik. Banyak oksigen yang dihirup dimanfaatkan untuk mencukupi enersi yang dibutuhkan oleh tenaga gerak dan besar kemungkinan harus berhubungan dengan tenaga yang harus dikeluarkan. Oleh sebab itu, masalah energi yang dibutuhkan dengan banyaknya Oksigen yang dihirup ekuivalen dengan jumlah udara yang diproses melalui cukupnya pernafasan yang dilakukan. Dengan demikian gerakan yang dilakukan dapat dihayati tanpa terengah-engah. Hal ini ditandai adanya jumlah udara yang dihirup apabila kurang dari jumlah energi yang dibutuhkan, maka pada saat kita melakukan gerakan merasa terengah-engah atau pada ujungnya dapat menyebabkan kekurangan oksigen sehingga pingsan.

Tidak teraturnya pernafasan dengan efisiensi gerak yang dilakukan menyebabkan efek ke dalam tubuh secara tidak proporsional. Pernafasan yang tidak teratur menyebabkan merusak tubuh dan anggota tubuh lainnya karena jumlah O<sub>2</sub> yang dihirup dan CO<sub>2</sub> yang dikeluarkan dapat mempengaruhi reproduksi O<sub>2</sub> dan cO<sub>2</sub> secara kurang tepat pada akibatnya tubuh kita keracunan zat. Apabila kebiasaan ini berlangsung terus menerus mengakibatkan tubuh terasa sakit, sesak nafas, hingga mengakibatkan gangguan jantung, lebih fatalnya dapat mendadak susah bernafas atau anfal jantung. Hal ini akan dapat mengakibatkan kematian.

Sirkulasi pernafasan diawali dari pertukaran gas dalam darah pada saat pengambilan zat pembakaran (O<sub>2</sub>) pada saat menarik nafas yang dilanjutkan pengedaran zat tersebut ke seluruh tubuh dalam bentuk gelembung udara selanjutnya, setelah ke luar dari paru-paru karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dihembuskan melalui cara mengeluarkan udara dengan cara menghela nafas panjang dengan melalui sistema pernafasan yang dilakukan sehingga anggota organ tubuh dalam kita langsung meregang. Latihan pernafasan dilakukan dengan cara memperbesar rongga dada dengan melakukan cara kerja otot-otot organ dalam pada sistema pernafasan dengan membentuk konstruksi sirkulasi udara melalui organ dalam alat pernafasan

dengan cara menghela nafas panjang sehingga cara atau teknik ini dapat menghasilkan pernafasan yang baik dan benar.

Pentingnya latihan pernafasan harus bekerja secara sistematis, dengan melalui kerja praktis ke arah kerja paru-paru mengembangkan bagian-bagian otot tertentu dalam menghirup nafas, posisi hidung yang terbuka baik mulai dari katup hingga pada ujung anak tekak sehingga rongga dada terbuka benar, kemudian pada saat rongga dada mngempis kemudian tulang iga bergerak sehingga memposisikan kerongkongan dan rongga perut menutup hingga mendesak udara ke luar dari paru-paru melalui hembusan nafas maka proses ini menjadi akumulasi kerja otot-otot organ dalam pernafasan kita semakin terlatih dan terbiasa. Dengan demikian terjadi kerja organ tubuh dalam pernafasan kita secara teratur dan terbiasa menjadi salah satu indikasi kerja pernafasan kita teratur baik.

Dalam latihan olah tubuh tidak hanya otot-otot organ tubuh bagian luar kita saja yang dilatih, melainkan organ tubuh bagian dalam juga harus dibiasakan terlatih sehingga otot-otot dalam dan luar harus diregangkan secara seimbang. Konstabilitas ini harus terjaga. Fungsi poernafasan dan peregangan otot-otot baik organ bagian dalam maupun luar dapat memperbaiki racun dan sel tubuh yang terpakai maupun terbuang semakin menjamin kekuatannya. Hal ini pada akhirnya dapat membantu intensitas energi tubuh untuk dapat melakukan berbagai aktivitas secara maksimal dengan pemanfaatan yang optimal.

Tugas:

1. Para siswa, kalian pasti telah memahami teks di atas. Sekarang coba jelaskan pernyataan di bawah ini.
  - a. Zat apa yang dihirup kita pada saat bernafas, sebaliknya zat apa yang kita keluarkan pada saat bernafas.
  - b. Bagaimana cara kerja otot pada saat kontraksi atau melakukan aktivitas gerakan.
2. Alat-alat pernafasan apa saja yang bekerja pada saat manusia bernafas? Sebutkan salah satu yang memiliki karakteristik untuk melakukan pernafasan pada manusia?
3. Adakah hubungan antara pernafasan yang kita lakukan dengan pemanfaatan energi secara nyata dalam kehidupan?. Bagaimana kinerja pernafasan dalam peran aktivitas penggunaan energi tersebut. Jelaskan.

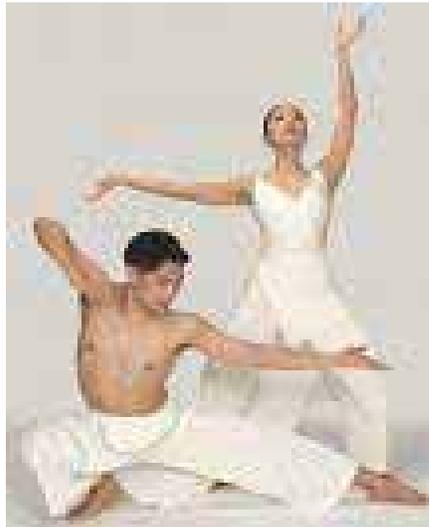
Apakah kalian pernah mendengar slogan yang berbunyi di bawah ini yakni.

***DALAM JIWA YANG SEHAT TERDAPAT TUBUH YANG KUAT***

Apabila slogan di atas dipahami secara sungguh-sungguh, maka tubuh kita harus diberi pelatihan gerak yang menunjang aktivitas dan vitalitas tubuh secara prima. Kesiapan kita untuk melakukan berbagai gerakan mulai dari motif gerak yang sederhana hingga pada gerakan yang memiliki tingkat kesulitan gerak akan siap secara fisik. Dengan demikian tubuh mampu melakukan gerak sesulit apapun.

Kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan mulai dari gerak sederhana hingga gerakan yang berteknik gerak tinggi dapat dilekukan secara baik dan tanpa kesulitan. Oleh sebab itu, persiapan tubuh atas pemanasan, pengembangan gerak hingga pada gerakan tari maupun balet dapat dilakukan secara baik.

Secara umum uraian di atas dapat diperjelas mengenai peran dan fungsi otot serta sendi serta beberapa prinsip dasar gerakan yang dapat digunakan sebagai peragaan dalam Olah Tubuh di masa akan datang.



Sumber: Koleksi Internet

Gb. 2.1 Pose penegangan otot perut dan tangan serta kaki



Sumber: Internet

Gb. 2.2 Penegangan otot perut dan kaki



Sumber: Internet

Gb. 2.3 Pose disain Kerucut

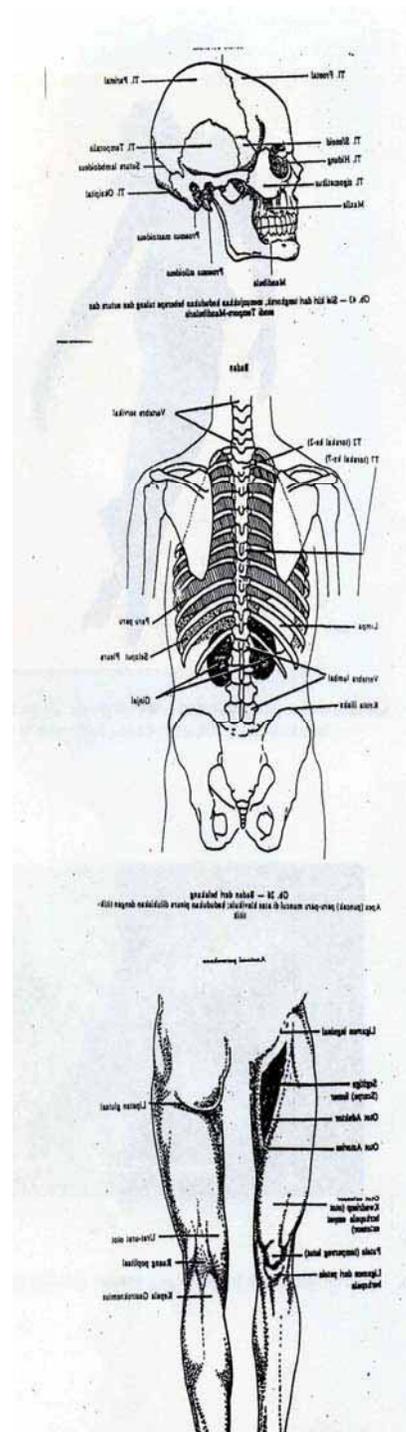
Penegangan terletak pada dada, dan paha(penari pi) penegangan pada dua tangan, kaki ada (penari pa) Gb. 2.1 Sikap dan pose gerak tidaka ada kaki terjadi ketegangan gb 2.2 Anggota gerak bagian bawah terjadi pegenagan otot.bagian perut, dada, bagian skapula terjadi penegangan gb. 2.3

## 2. Anatomi Permukaan

Berdasarkan posisinya, anggota tubuh kita terbagi menjadi tiga bagian yang terdiri dari anggota gerak bagian atas (*Caput*), anggota gerak bagian tengah (*Thorax*) dan anggota gerak bagian bawah (*Ladix*).

Gerakan secara umum terbagi dalam tiga wilayah gerak. Pembagian wilayah gerak meliputi 3 kategori gerak menurut Evelyn Pearch adalah sebagai berikut, anggota gerak bagian atas (***Caput***) anggota gerak bagian tengah (***Thorax***), dan anggota gerak bagian bawah (***Ladix/Pedix***). Selanjutnya, ke tiga bagian anggota gerak digunakan sebagai dasar tiap bahasan gerak buku ini. Ciri anggota gerak bagian tersebut menjadi istilah buku ini.

Seorang pakar tari Pendidikan dan tari Kreatif yakni Laban menjelaskan anggota gerak bagian kepala (*Caput*), tubuh atau badan (*Thorax*) termasuk tangan, kaki (*Ladix*) masing-masing jangkauannya berbeda kebutuhan ruang yang dimiliki. Faktor *space* meliputi ruang gerak, misalnya level, jarak/rentangan atau tingkatan gerak. Faktor *time* lebih diproyeksikan pada waktu, misalnya durasi gerak dan faktor *dynamics* lebih menekankan kualitas atau tekstur gerak, misalnya gerak yang kuat, lemah, elastis, aksentuasi, penekanan (Ann Hutchinson, 1989:2).



Sumber: Buku Evelyn Pearch  
Gb. 2.4 Anatomi Tubuh Manusia

Anggota gerak di atas pada prinsipnya merupakan kesatuan yang terpisah akan tetapi dapat bekerja sama dengan baik. Masing-masing anggota gerak tubuh ini secara mekanistik dapat bergerak secara sendiri-sendiri maupun bergerak secara kordinatif.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.6 Berdiri Tegak

Perhatikan gb 2.6 arah hadap frontal seluruh anggota badan dn kepala ke arah depan. Tangan kaki, tubuh tidak ada ketegangan (tention) otot anggota gerak bagian atas, tangan dan kaki bawah relaks.(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.5 Pose satu kaki tumpuan dan rentang tangan

Perhatikan Gb 2.5 Tumpuan satu kaki dan rentang tangan terdapat penegangan otot tangan dan paha. Koordinasi *Caput*/anggota gerak atas menghadap samping kiri. Kepala bisa menghadap depan, dan badan mengikuti arah garis pandangan mata. (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari)

### 3. Dasar-dasar Peragaan

Seseorang yang terbiasa melakukan gerakan, tanpa persiapan apapun. Pada jaman dahulu manusia bergerak untuk naluri makan saja atau menyambung hidup. Akan tetapi sekarang nilai bergerak menjadi berubah bahwa bergerak untuk kebutuhan pemuasan batin, dan bangga untuk diri sendiri.

Pada dasarnya banyak persiapan yang harus dilakukan apabila seseorang akan memulai bergerak untuk olah tubuh, menari dan senam agar benar-benar fit. Persiapan menjelang bergerak olah tubuh, menari dan senam dibutuhkan agar kita menghindari dari berbagai kemungkinan yang timbul pada waktu ke depan. Hal ini dipentingkan dalam kaitan dengan pembentukan sikap, tubuh, dan mentalita serta psikis agar benar-benar mampu menjalankan latihan dan kerja berat tubuh dalam kaitan dengan aktivitas yang harus dilakukan tersebut.

Seseorang yang akan melakukan olah tubuh, menari dan senam penting mempersiapkan tubuhnya dengan gerakan-gerakan pemanasan dan peregangan. Gerakan pemanasan sebagai gerakan awal bertujuan untuk mempersiapkan yang bersangkutan agar pada waktu ke depan telah siap menerima gerakan yang sulit dan memiliki tantangan kesulitan gerak secara periodik. Gerakan pelemasan dimaksud bertujuan untuk mempersiapkan diri melakukan gerakan yang memiliki beban dan gerakan yang banyak tantangan terhadap otot dan organ tubuh secara mekanistik.

Gerakan pemanasan adalah gerakan ringan untuk memperkenalkan organ tubuh kita dalam bentuk gerakan kecil, gerakan pengenalan, gerakan untuk merangsang otot agar mengenali kebutuhan gerak.

Gerakan pelemasan yang dimaksud adalah pelemasan otot-otot dan sendi-sendi pada tubuh manusia. Sendi dan otot diperkenalkan menerima rangsang gerak yang semula kaku dan terasa kurang memiliki daya gerak, maka latihan pelemasan menjadi salah satu rangsang otot dan sendi untuk dirangsang agar tidak kaku lagi atau lemas. Target gerakan diperkenalkan untuk memberikan rangsang awal bagi otot dan sendi. Tujuan ke depan agar kita tidak mengalami kram.

Kepentingan gerakan pelemasan bagi orang yang telah lama melakukan olah tubuh, menari dan senam pada dasarnya telah dipahami. Bagi para pemula gerakan pemanasan sangat perlu dilakukan. Hal ini bertujuan untuk pembiasaan agar pemula tidak kaget dalam melakukan aktivitas olah tubuh, menari dan senam pada kadar gerak yang berat dan memiliki tingkat

kesulitan gerak yang tinggi. Hal ini bertujuan untuk memberikan stimulus terhadap kemampuan gerak pemula dalam hubungannya dengan kebiasaan melakukan gerakan yang memiliki mtingkat kesulitan gerak tinggi, gerakan tiba-tiba, serta gerakan yang bersifat memerlukan kekuatan otot.

Di sisi lain, kebutuhan pelepasan otot dan sendi dibutuhkan untuk tujuan memperkenalkan perubahan sturtur otot dan sendi secara cepat. Sebagai contoh, gerakan oleh tubuh, tari, dan senam butuh kekuatan otot dan sendi secara jelas. Penghayatan gerak tari membutuhkan penghayatan yang dalam atas kemampuan rangsang otot dan sendi secara cepat. Penguatan ekspresi gerak, ketahana gerak dalam kaitan dengan penguasaan gerak, hingga bagaimana struktur gerak yang dibutuhkan untuk mengantisipasi kecepatan dan ketahanan gerak agar memiliki kemampuan berubah maka di sini membutuhkan rangsang otot dan latihan sendi secara signifikan.

Tubuh manusia yang hidup membutuhkan rangsang gerak berhubungan dengan kekuatan organ tubuh seperti paru-paru, jantung, otot, sendi dan tulang secara maksimal. Korsinasi gerak hubungannya dengan organ tubuh seperti disebut sangat erat dan saling menunjang. Organ tubuh secara langsung berhubungan dengan gerak maka terkait juga dengan otot, sendi, tulang, serta pernafasan yang dalam hal ini paru-paru, serta ketahanan gerak yang dalam hal ini jantung.

Untuk mendapatkan keterampilan gerak orang yang melakukan olah tubuh, menari dan senam salah satunya adalah mempersiapkan kerja organtubuh secara prima dan menempatkan peran fungsi kerja organ tubuh pada upaya untuk melatih dan menciptakan kelenturan dan kekuatan otot, memperkuat persendian, meningkatkan sensitifitas syarat melalau peregangan otot, mempersiapkan kekuatan persendian dan tulang agar mampu menopang gerak dan rangsang kerja otot secara maksimal, mempersiapkan kerja sinergis pernafasan agar mampu mengembang tugas melakukan, mempertahankan, dan membuat gerakan menjadi berkualitas dan memiliki intensitas yang tinggi terhadap rangsang gerak itu sendiri.

Dalam melakukan olah tubuh, menari dan senam yang bersangkutan harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- Porsi latihan bertahap, dimulai dari gerakan yang ringan ke berat.
- Sebelum melakukan gerakan harus melakukan gerakan pelepasan
- Memahami pengetahuan tentang otot dan sendi.

- Olah tubuh, menari dan senam dilakukan dari bagian per bagian atau dari konstruk ke konstruk ragam gerak.

Apabila latihan olah tubuh, menari dan senam dilakukan secara terprogram dan rutin, maka yang bersangkutan akan mendapatkan hasil yang maksimal. Hal tersebut jelas bahwa berhubungan dengan koalitas gerak dan ketahanan otot dan sndi secara prima. Masalah kesiapan tubuh seorang penari, pesenam dalam kenyataan harus mampu mengatur kegiatan yang baru dilakukan kemudian dilakukan lagi gerakan peregangan. Gerak peregangan diperlukan sebagai normalisasi terhadap verja organ tubuh dan alat pernafasan sehabis melakukan gerakan yang bersifat tiba-tiba, gerakan yang memiliki beban, dan gerakan yang membutuhkan penghayatan khusus untuk jenis karakter gerak tertentu.

Gerakan peregangan dilakukan sebagai bentuk penormalan kembali kebugaran tubuh adalah sebagai tindak lanjut atas ketegangan-ketegangan organ tubuh estela melakukan verja berat dan verja keras. Normalisasi dilakukan dalam Proxy yang tidak perlu intensitas tinggi. Hal ini bertujuan agar ketegangan otot dan sndi jangan meningkat lagi.

Peregangan otot tubuh memiliki tempat berpegang pada tulang. Ujung bagian otot seperti tali atau pipih (urat/tendo) biasanya menentukan letak dan daya lekat serabut ototnya. Otot dalam bentuk tendo yang panjang menempatletakan anggota badan mudah digerakan. Pada persendian origo atau serabut yang pipih yang terletak pada tulang berada di bagian prosimal, sehingga tulang prosimal pada persendian menjadi akibat dari kerja otot lain. Dengan demikian terjadi peregangan yang menyebabkan kekuatan dan ketahanan serabut otot dalam kondisi gerakan berat telah dilakukan.

Hubungan arah tarikan otot dengan persendian dapat menyebabkan fleksio, adductio atau rottatio pada sebuah persendian ditentukan oleh hubungan antara arah tarikan otot dengan arah gaya gerak yang dalam posisi kontraksi. Contoh adanya arah tarikan berada di bagian anterior dapat terjadi pada extentio di tungkai bawah. Kontraksi otot dengan tarikan yang berada di bagian sendi siku akan terjadi flextio pada lengan bawah.

Sebuah otot yang menarik dengan arah tarikan ke arah lateral pada sendi paha akan terjadi gerakan tungkai ke arah sendi paha tergolong pada sendi peluru yang memiliki tiga sumbu gerak. Tarikan otot lateral pada lengan bawah tidak mungkin

terjadi oleh karena sendi siku agar mempengaruhi gerak engsel. Melalui penjelasan tersebut, bahwa sendi aniaxial hanya akan terjadi gerakan flexio dan extentio saja.

Hubungan tarikan otot dengan persendian perlu mendapat perhatian terutama pada jenis persendian yang memiliki tiga sumbu gerak. Kondisi yang sering terjadi bahwa gerakan pada saat itu disebabkan oleh adanya kontraksi kerja flexior, setelah titik pusat gerak sendi bekerja sebagai abductor maka sendi yang memiliki tiga sumbu gerak harus diperhitungkan kemungkinan terjadinya gerakan sampingan yang dapat terjadi apabila diinginkan. Gerakan anggota tubuh yang murni memiliki ketepatan dalam mewujudkan satu kemurnian gerak dari anggota tubuh tertentu.

Aktivitas manusia yang sedang jumlahnya membuat yang bersangkutan semakin repot dan faktor kelelahan menderanya. Unsur kesibukan yang ada dan kelelahan diri yang dimiliki akan terasa dinikmati apabila kita melakukan pembiasaan kegiatan yang mampu menunjang kesehatan dan kebugaran tubuh.

Faktor yang dihadapi oleh seseorang yang sibuk dan kelelahan adalah dengan melakukan kebiasaan aktivitas kesehatan dan kebugaran tubuh secara serius dan menerapkan kebiasaan latihan yang dapat memberikan manfaat secara baik dan benar. Oleh sebab itu, di sini dibutuhkan adanya aktivitas berupa kegiatan rutin yang dapat membentuk dan menstabilkan kondisi tubuh tetap prima dan stabil.

Sebagai ilustrasi: dapat digambarkan di sini, ketika sekelompok anak-anak sedang melakukan aktivitas permainan secara bersama-sama. Mereka menarik nafas dan menghembuskan nafas sekencang-kencangnya tanpa menghiraukan berbagai akibat yang ditimbulkan. Kebiasaan yang dilakukan tanpa diperhitungkan oleh anak yang bersangkutan.

Manfaat yang diperoleh anak tersebut adalah kekuatan-kekuatan yang dihasilkan ditunjukkan untuk berbagai kompetisi yang masing-masing tonjolkan. Anak-anak terbiasan melakukan kompetisi ini dengan cara dan aturan main yang disepakati bersama. Hal ini seperti dapat dilihat pada gambar di bawah yang menunjukkan bahwa sekelompok anak melakukan lompatan bersama untuk meraih jangkauan tertinggi dan terjauh pada saat menceburkan diri ke sungai secara spontan.

Kemampuan manusia untuk bergerak dan pindah tempat memerlukan gerakan. Gerakan memungkinkan adanya kerjasama antara rangka dan otot. Otot yang menempel pada

tulang atau rangka satu dengan lainnya menghubungkan tulang dengan kulit. Otot memiliki daya kontraksi. Oleh sebab itu otot disebut alat gerak aktif sedang tulang disebut alat gerak pasif.

### **Tabel Hubungan Teknik Gerak, Kelenturan dan Peniruan Gerak**

<p>Teknik Gerak <b>TEKNIK GERAK :</b> merupakan cara dan aturan di dalam melakukan gerakan yang dituntut sesuai dengan alur dan proses gerak dengan tidak menyimpang kepada konstruksi struktur anggota tubuh dengan didasarkan kepada kemampuan ketahanan, kecepatan serta keseimbangan gerak itu sendiri</p> <p><b>SIKAP TUBUH :</b> merupakan konstruksi ideal bentuk/struktur tubuh baik dalam posisi diam maupun bergerak, sikap ini sangat baik dan benar disesuaikan dengan pada saat mahasiswa melakukan teknik/cara bergerak sesuai dengan diinstruksikan ataupun kebutuhan</p>	<p>Kelenturan <b>KELENTURAN :</b> merupakan ekspresi gerak dalam bentuk kemampuan fleksibilitas di dalam mengembangkan dan menirukan gerak dengan ditunjang adanya keterampilan mahasiswa dalam rangka mengelaborasi unsur-unsur ketahanan, kecepatan dan atau keseimbangan</p> <p><b>INTENSITAS :</b> merupakan kekuatan dari tata dan cara mahasiswa melakukan gerak sesuai proses dan alur secara aje/kontinyu</p>	<p>Peniruan Gerak <b>PENIRUAN GERAK :</b> merupakan kemampuan untuk mengadaptasikan teknik, cara dan proses melakukan gerakan sesuai model yang dicontohkan</p> <p><b>KETEPATAN :</b> merupakan ukuran atau standar gerakan yang disesuaikan dengan gerakan dimana mahasiswa diharuskan untuk dapat melakukan penyesuaian gerak dengan cara peniruan gerakan seperti gerakan yang diinstruksikan oleh dosen</p>
--	---	---

lain yang berhubungan dengan tuntunan yang diharapkan

**STRUKTUR**

**GERAK :**

merupakan aturan dan proses dimana dalam aktualisasi disesuaikan dengan kebutuhan gerak dimana salah satu atau bersama dari anggota tubuh tersebut digerakan

**KWALITAS**

**GERAK :**

merupakan standar maksimal kemampuan gerakan yang dituntut untuk melakukan kolaborasi gerak dalam rangka memenuhi ketahanan, kecepatan dan keseimbangan gerakan yang diekspresikan

**VARIASI GERAK :**

merupakan bentuk pengembangan gerakan dalam upaya menjajagi seberapa jauh/kreatif kemampuan elaborasi gerak mahasiswa ke dalam bentuk gerak baru

**INTERPRETASI**

**GERAK :**

merupakan medium bagi mahasiswa di dalam menafsirkan gerakan model ke dalam elaborasi gerakan berikut sesuai dengan kemampuan dan teknik mahasiswa yang bersangkutan

Tabel 2.1 Hubungan Teknik Gerak, Kelenturan dan Peniruan Gerak

Di bawah ini beberapa contoh gerak hubungannya dengan kelenturan, dan peniruan gerak sebagai berikut.



Sumber: Koleksi Pribadi

Gb 2.7 Koordinasi 2 peraga



Sumber: Koleksi Pribadi

Gb. 2.8 Koordinasi 3 peraga



Sumber: Koleksi Pribadi

Gb. 2.9 Sinkronisasi 2 peraga Satu peraga memegang pangkal perut

Kontraksi tarikan otot kaki dan tumpuan jari menjadi tumpuan Gb. 2.7-2.8. Kontraksi tubuh ketiga penari terlihat pada organ punggung, kaki dan perut, jari kaki dan tangan Gb. 2.9 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Ilustrasi gambar di atas pada dasarnya sebagai bentuk latihan sederhana dimana sekelompok anak melakukan aktivitas menarik nafas secara sederhana, kemudian melepaskannya dalam bentuk kompetisi lompatan-loncatan dalam meraih jangkauan dan tujuan.

Peragaan lain yang dapat dilakukan melalui cara sebagai berikut analisis butir-butir gerakan dengan menempatkan konstruksi latihan ke arah sasaran di bawah ini



Gambar menunjukkan kontraksi otot pelvis dan anggota gerak bagian bawah serta pelepasan pada anggota gerak tangan. Gb. 2.10 ini menekankan anggota gerak bagian bawah terjadi kontraksi secara keseluruhan dan otot pelvis, perut dan kaki.

[Sumber Internet](#)

Gb. 2.10 Tendangan ke depan bertumpu satu kaki

Tugas:

Siswa-siswa telah pahami uraian di atas, bukan? Lakukan sekarang.

4. Ambil posisi berdiri sempurna, Coba lakukan gerakan rangkaian dengan berpatokan pada gambar 2.5, 2.6, dan berikutnya sesuai keinginan kalian dengan merangkai 4 motif gerak lagi.
5. coba kalian buat rangkaian gerak dengan prinsip pada tabel rangkaian gerak seperti pada tabel 2.1!!

## B. Bentuk Tubuh terbaik ANDA

Secara umum Chrissie GM membagi bentuk tubuh kita menjadi 3 bentuk. Adapun bentuk tubuh dimaksud adalah sebagai berikut.

### 1. Bentuk Apel,

Bentuk tubuh berciri Apel dimiliki oleh seseorang yang menyimpan lemak pada bagian tubuh anggota gerak bagian tengah, mulai dari dada hingga pinggul. Ciri bentuk tubuh seperti ini memiliki kecenderungan tubuh bagian luar dan dalam terkesan bulat. Tipe apel memiliki resiko terserang diabetes, stroke, tekanan darah tinggi, dan penyakit ginjal.

Orang-orang yang bertipe bentuk apel perlu latihan gerakan dalam bentuk lari-lari jarak jauh, latihan gerak naik turun tangga secara rutin, dan menahan bentuk latihan olah tubuh dengan konsentrasi pada pengencangan perut, dada, dan paha. Hal ini akan berdampak kepada resiko kesehatan tubuh bagian tengah dan membuat penampilan menjadi berbeda.

Anggota gerak bagian atas dan bawah kurang banyak terpengaruh oleh bentuk tubuh semacam ini. Biasanya anggota gerak yang banyak dipengaruhi adalah anggota gerak bagian tengah. Kecenderungan bentuk tubuh seperti ini biasanya memiliki kegiatan yang berhubungan dengan senam-ritmik. Kegiatan jenis ini membantu aktivitas mengekspresikan anggota gerak bagian tengah secara maksimal. Adapun sasaran gerak yang dicapai juga melibatkan anggota gerak bagian bawah semakin lincah, perpindahan posisi dan sikap lebih efektif dikembangkan melalui senam ritmik. Oleh sebab itu senam menjadi pilihan orang yang memiliki bentuk tubuh semacam ini Gb. 2.11.



Gb 2.11 Bentuk Apel memiliki ketebalan tubuh(peraga)  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)  
[Sumber Koleksi Pribadi](#)

2. Bentuk Pir,

Orang-orang yang memiliki bentuk tubuh semacam ini biasanya menimbun lemak di bagian pinggul, paha, dan betis. Bentuk tubuh ini lebih memilih kegiatan yang berhubungan dengan tarian, bersepeda, atau senam sebagai pilihan yang mungkin melelahkan. Orang-orang berbentuk tubuh seperti per memiliki pinggul yang lebih lebar dibandingkan dengan lebar bahu.

Kecenderungan orang yang memiliki bentuk tubuh per bagian atasnya terlihat langsing dan kurang proporsional, karena idealisme bentuk tubuh dan kondisi badan kurang harmonis. Dengan demikian kurang sesuaian bentuk tubuh bagian atas dan bawah menjadi kendala dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan kelincahan, dan reflektivitas gerak yang lebih taktis dan terampil.

Resiko penyakit yang ada pada orang yang memiliki bentuk tubuh pir lebih sedikit dibandingkan bentuk tubuh apel. Dalam penampilan, bentuk tubuh pir kurang percaya diri. Hal ini terkadang memberi stimulus yang kurang positif bagi orang yang memiliki bentuk tubuh pir. Biasanya sering frustrasi, karena orang tipe tubuh pir sangat sulit untuk memperbaiki idealisme bentuk tubuh Gb. 2.11



Sumber Koleksi Pribadi

Gb 2.12 Bentuk Pir lebih langsing(peraga)  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

### 3. Bentuk Tongkat

Orang-orang yang memiliki bentuk tubuh tipe tongkat memiliki pinggang yang lebih kecil dibandingkan dengan bentuk pinggulnya. Orang yang memiliki tipe tubuh ini dikatakan kurus, langsing, dan ceking. Mereka yang bertipe pinggul kecil seperti ini tidak kelebihan berat badan. Dalam skala ukur yang klasik, pinggang yang lebih besar dibandingkan dengan pinggulnya dapat mempengaruhi cara aktivitas dan pada selanjutnya apabila mengalami perkembangan bentuk badan orang tipe ini akan berbentuk seperti tipe apel.

Beban berat yang susah dihilangkan adalah orang tipe bentuk tongkat sangat sulit dan sangat lama mengurangi berat badan secara proporsional. Oleh sebab itu kegiatan menari sangat dianjurkan untuk tipe bentuk tubuh ini, atau menggunakan alat kesehatan yang memiliki resistensi untuk mengurangi berat badan untuk bentuk tubuh yang memiliki kegemukan di daerah pinggul.

Aktivitas yang biasanya dilakukan oleh orang yang memiliki tipe bentuk badan seperti ini adalah menari, jalan cepat, bersepeda, dan aktivitas dengan menggunakan alat pelangsing pinggul.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb 2.13 Bentuk tongkat lebih kurus lagi (peraga)  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Dalam perkembangan jaman seperti Semarang ini, masalah yang terjadi di masyarakat adalah bahwa kecenderungan banyak wanita berusaha untuk memiliki tubuh yang ideal dan sempurna. Idealisme wanita untuk dapat memiliki bentuk tubuh yang diharapkan adalah bahwa kebutuhan bentuk tubuh yang sempurna menjadi idaman banyak wanita.

Di camping idealisme bentuk tubuh wanita menjadi idaman banyak wanita, bentuk pinggul dan paha juga jadi pilihan lain agar tubuh wanita menjadi tidak gamang atau canggung apabila keseluruhan posturnya menjadi idaman banyak kaum lelaki. Kecenderungan pilihan postur yang dapat diidentifikasi yakni bahwa masalah bagian tubuh yang lebih tebal biasanya lemak, dan ketebalan lemak yang ada biasanya susah diubah bentuknya.

Beberapa orang yang memiliki pinggul dan tulang pinggul yang lebih lebar sehingga tidak ada latihan yang dapat atau mampu mengubah struktur dasar tulang yang dimiliki oleh mereka yang bertulang pinggul tebal. Identifikasi bentuk tubuh ini kaitannya dengan porsi tubuh yang ideal berhubungan juga dengan bentuk pinggul dan paha yang harmonis. Klasifikasi tipe tubuh lainnya yakni somatotif dibedakan berdasarkan kecenderungan yang dimiliki adanya otot dan lemak yang menempel dalam tubuh atau tulang.

Beberapa studi yang membedakan bentuk tubuh wanita yang menunjukkan bentuk tubuh dan keharmonisannya. Keharmonisan bentuk postur tubuh dimaksud secara umum dapat dibagi menjadi 3 golongan (Chrisie G-Mundy) yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Bentuk ektomorf

Mereka yang memiliki bentuk tubuh seperti ektomorf dicirikan adanya bentuk tubuh yang panjang dan tinggi. Orang-orang tipe tubuh seperti ini cenderung sulit menambah berat badan.

Bentuk tubuh seperti ini biasanya dimiliki oleh orang-orang yang berprofesi foto model, penari, pesenam, dan pejalan kaki atau pelari jarak jauh. Upaya meningkatkan berat badan sangat sulit dilakukan oleh wanita bertipe ini. Orang-orang yang memiliki tipe bentuk tubuh seperti ini sangat sedikit.

2. Bentuk Mesomorf

Bentuk tubuh seperti mesomorf dicirikan dapat membentuk otot dengan cepat. Kecenderungan orang yang berbentuk tubuh mesomorf pendek dan gemuk.

Orang-orang tipe tubuh mesomorf cenderung kuat dan sulit untuk mengurangi berat badan. Kapabilitas menambah berat badan melalui banyak aktivitas yang dilakukan.

Bentuk tubuh mesomorf biasanya menunjukkan berat badan yang lebih besar saat berdiri di atas timbangan, hal ini terjadi disebabkan perbandingan jumlah otot lebih banyak dari pada jumlah lemak di dalam tubuh. Minat kegiatan yang dimiliki oleh orang-orang tipe ini berprofesi orang yang senang senam ritmik, wanita yang berprofesi olah ragawati, wanita yang banyak aktivitas duduk terus menerus dalam aktivitas kerjanya. Upaya penambahan berat badan, penyaluran energi, dan pemanfaatan melakukan Olah tubuhnya lebih ditujukan untuk kebugaran, kesehatan, dan memenuhi peluang waktu yang cukup panjang.

3. Endo MORf ahila bentuk tubuh yang berpresentase lemak sedikit. Hal yang harus diingat bahwa mempertimbangkan bentuk tubuh yang bersumber pada 3 katagori, seperti disebut di atas bentuk tubuh terakhir adalah Endomorf. Bentuk tubuh endomorf dimiliki oleh orang-orang yang cenderung memiliki presentase lemak tubuh yang lebih tinggi dan membutuhkan banyak waktu yang lebih lama untuk mengurangi lemak tubuh. Berat badan yang dimiliki menunjukkan lebih besar. Mereka berdiet dan rajin berolah raga. Mereka memiliki otot yang lebih lembut dan daya tahan tubuhnya lebih constan dibandingkan dengan ke dua bentuk tubuh di atas.

#### Tugas:

Para siswa bentuk tubuh manusia bermacam-macam. Bagaimana bentuk tubuh kalian sendiri. Coba sekarang lakukan gerakan yang sesuai bentuk tubuh kalian.

1. Ambil posisi berdiri sempurna, Coba lakukan gerakan rangkaian dengan berpatokan pada gambar 2.5, 2.6, dan berikutnya sesuai keinginan kalian dengan merangkai 4 motif gerak lagi.
2. Coba kalian lakukan gerakan sesuai beberapa motif pose yang ada dalam gambar-gambar motif bentuk tubuh pada uraian buku ini. Gerakan lain dapat kalian lakukan melalui gabungan antara bentuk tubuh dengan prinsip pada tabel rangkaian gerak seperti pada tabel 2.1!!

### **C. Teknik Gerak melalui Pengolahan dan Pelenturan Tubuh**

#### **1. Kesiapan Tubuh dan Pengolahan Otot**

Dalam bagian yang mempelajari anatomi, ilmu urai yang mempelajari suatu bangun atau bentuk dengan uraian-uraian ke bagian-bagian yang melandasinya. Ilmu urai gerak dapat dibagi ke dalam alat gerak pasif dan alat gerak aktif yakni otot-otot tubuh kita.

Kita diharapkan mempelajari sifat-sifat jaringan otot. Jaringan otot memiliki daya elastisitas (pegas daya kerut, dan daya ulur. Daya pegas atau elastisitas dan daya kerut yang dimiliki satu jaringan otot menyebabkan otot bersifat elastis. Apabila kekuatan daya elastisitas terhenti, maka otot yang bersangkutan akan kembali pada keadaan panjang semula.

Menurut beberapa penelitian yang pernah dilakukan, otot dapat mengkerut hingga setengah panjang normalnya. Panjang serabut otot yang dapat mengkerut struktur otot akan mempengaruhi tingkat kependekannya.

Perbedaan struktur susunan otot yang melekat pada sendi atau tulang membedakan tingkat klasifikasi kemampuan mendatangkan enersi agar mampu bergerak khususnya di dalam rangka. Dengan demikian apabila terjadi peregangan, maka kontraksi otot akan cepat kembali semula.

Kemampuan otot untuk mengkerut dan meregang mampu menghadirkan enersi terutama untuk memenuhi kebutuhan gerak, dengan itu kapasitas gerak yang mampu dikembangkan oleh otot dalam menjelajah intensitas gerak yang mampu dilakukan menjadi bentuktersendiri ketahanan, kelenturan, dan intensitas otot dalam menghadirkan sumber gerakan.

Dalam upaya menyusun ragam-ragam gerak secara utuh harus dikordinasikan antar anggota gerak dengan anggota gerak lainnya. Elemen gerak yang mampu dengan cara menyusun pola dan kordinasi gerak, maka gerakan yang timbul menjadi gugus gerakan yang terangkai secara alami. Menurut pengolahan elemen-elemen dasar maka pola gerak dapat terangkai melalui kordinasi.

Untuk keperluan olah tubuh, tubuh sebagai alat gerak. Gerakan-gerakan tertentu dapat dikembangkan melalui gerak-gerak dasar tubuh secara teknis. Kemampuan dan kelenturan yang dapat dilakukan bergantung dari kebiasaan, ketepatan, dan rangsang gerak yang sering digunakan secara intensif.

Elemen gerak dipelajari dalam bentuk ragam-ragam gerak pada suatu tarian. Pada pengetahuan olah tubuh, gerak dilakukan berdasarkan rangsang gerak baik yang datang dari otot tak sadar

yang disebut otot badan. Jaringan otot yang membentuk alat gerak kita bersifat aktif. Otot tersebut merupakan pembawa kontraksi yang sangat besar.

Pembawa kemungkinan gerak dimaksud disebut miofibril yang terdapat di dalam sel-sel otot yang dibedakan menjadi 3 yakni otot polos merupakan otot pembelah yang bertugas mempertahankan kontraksi. Otot sarung lintang membentuk otot yang cepat kontraksinya. Kerja otot ini bekerja menurut kemauan kita. Otot jantung membentuk jaringan jantung, dan merupakan media antara otot polos dan otot badan.

Untuk mempertegas bahwa elemen gerak yang digunakan untuk pendorong aktifnya otot dalam memberikan aset intensitas gerak, perlu dipelajari elemen gerak yang ada hubungannya dengan elemen gerak pada sikap dasar badan kita kaitannya dengan latihan olah tubuh.

Elemen dasar yang perlu diketahui untuk kepentingan olah tubuh sebagai berikut adalah Sikap Jongkok, Nungging, Kangkang, Jinjit, dan duduk serta tiduran (Anonim: 1989, 4-18). Beberapa contoh sikap gerak dasar yang pada selanjutnya digunakan sebagai landasan kordinasi gerak dapat dilihat melalui gambar-gambar dibawah ini adalah sebagai berikut:



Sumber Koleksi Pribadi

Perhatikan Gb. 2.14 Posisi tidur terlentang dan penegangan otot kaki, perut, Tangan.

(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

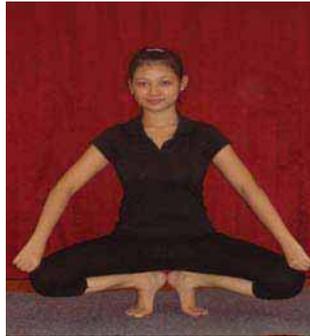


Sumber Koleksi Pribadi

Perhatikan gambar Duduk santai, kontraksi kaki menarik pangkal kaki ke depan ke belakang Lihat gambar 2.15 A  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Peragaan gerakan yang ditujukan ke anggota gerak bagian bawah perlu dilakukan. Hal ini untuk mencegah agar tidak kram atau kesemutan. Tujuan pemanasan dilakukan untuk anggota gerak bawah untuk meopang kemampuan kaki sebagai penyangga dan melakukan aktivitas berhubungan dengan perpindahan tempat dan teknik jalan, lompat, loncat.

Latihan dilakukan dengan menekuk kaki ke atas-ke bawah, meluruskan-menekuk kaki, serta lari di tempat maupun lari pemanasan dengan mengelilingi area latihan. Lihat latihan di bawah ini sebagai contoh yaitu jongkok berdiri.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.15 B Sikap ketegangan paha pada sikap Jongkok

Motif jongkok memperhatikan posisi kaki jinjit. Sikap ini diteruskan berdiri kembali kejongkok, diulang berkali-kali Tumpuhan berat badan pada ujung kaki.  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Lakukan beberapa gerakan berasal dari sikap dasar di atas beberapa menit. Latihan gerak bertumpu pada pelepasan badan dengan cara membongkokkan dan tegakkan badan, jinjit dan naik turun, serta memainkan salah satu kaki dengan bertumpu pada kaki penyangga kanan dan kiri secara bergantian.

Perhatikan contoh pose yang menunjukkan latihan untuk persiapan tubuh dan anggota gerak bagian bawah.



Sumber Koleksi Pribadi

Sumber Koleksi Pribadi

Gambar dalam sikap Nungging dapat dilakukan gerakan melibatkan pinggul dan kepala mengulur ke bawah, lutut tetap lurus. Kedua tangan membuka kedua kaki jinjit. Gerakan dapat dilakukan dengan melakukan tarikan anggota tubuh bagian tungkai dan kepala tegap, agar tidak pusing. Pada gerak dasar berikut Kedua kaki jinjit angkat kedua kaki ke atas berkali kali Gb. 2.16-2.18

Perhatikan gambar sikap di atas tetap santai, Kontraksi pada kaki.  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

## 2. Pemanasan dan Gerak Dasar

Seperti telah disinggung pada uraian terdahulu, bahwa pemanasan atau pengenalan gerak dilakukan pada tahap yang paling awal. Gerakan-gerakan yang dilakukan merupakan gerakan yang berhubungan dengan pengenalan gerak.

Porsi gerakan pemanasan lebih diutamakan untuk pengenalan gerak terhadap rangsang otot yang berada pada daerah setempat dimana gerakan tersebut ditujukan. Gerakan lebih difokuskan pada tujuan gerak untuk merangsang otot yang berhubungan dengan sentral gerakan.

Pada gerakan pemanasan lebih khusus untuk merangsang sensori otot yang paling utama pada sentral gerak. Dengan demikian terjadi penciptaan gerak dasar pada anggota gerak bagian dimaksud. Secara pintas beberapa gerakan pemanasan dapat dilakukan mencakup pada bagian anggota gerak tertentu serta untuk tujuan tertentu pada sensori gerakan yang ada.

Beberapa tip gerakan pemanasan dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

- a. Gerak anggota gerak bagian atas atau kepala (Caput) terdiri dari gerakan mengangguk-anggukan dan menengadahkan kepala, menggeleng-gelengkan kepala, memiringkan kepala ke samping kanan dan kiri, serta memutar kepala ke arah kanan dan kiri melingkar 360 derajat secara teratur.
- b. Gerakan kepala di atas, dimulainya gerakannya dapat dilakukan pada saat tubuh sedang duduk, berdiri dengan merapatkan ke dua kaki dengan tangan sikap sempurna dan lepas ke bawah, atau posisi kaki kangkang dengan membuka pada posisi yang ideal sesuai kebutuhan bagi yang melakukan.
- c. Pada pola latihan pemanasan gerak berikut dapat dilakukan terutama hubungannya dengan gerakan kaki. Kaki dari posisi berdiri sempurna kemudian jongkok, menungging, berdiri. Posisi *thorax* mengikuti gerakan atau mengisi sinkronisasi gerak dalam bentuk tangan di pinggang, atau memposisikan berada menjulur ke depan.

Perhatikan contoh pose yang menunjukkan latihan untuk persiapan tubuh dan anggota gerak bagian bawah.



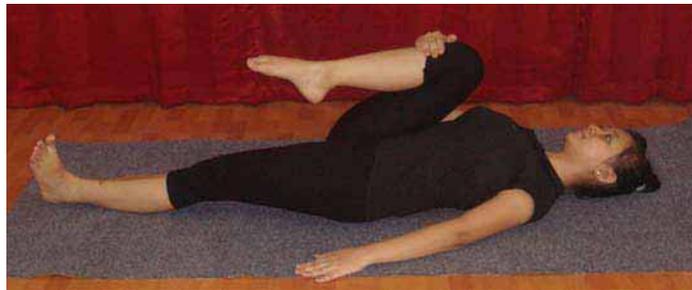
Sumber Koleksi Pribadi

Perhatikan gambar Gb. 2.19 Salah satu contoh gerakan pada latihan sinkronisasi kedua kaki menekuk tangan menjulur ke depan dada

Perhatikan gambar tekukan kaki merendah santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.19 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

- d. Gerak latihan pemanasan berikut dapat dilakukan dengan gerakan pada pola senam lantai. Posisi tubuh dan bagian anggota gerak berada pada posisi di atas lantai secara maksimal. Ketentuan umum yang dapat digarisbawahi adalah bahwa dominasi gerakan berada pada level bawah, lebih dominan di atas lantai, dan perkembangan gerak dan variasinya lebih diutamakan untuk tujuan penguatan otot tertentu pada sasaran gerak dimaksud. Adapun jenis dan macam gerakan dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

Apabila kalian memerlukan alas untuk landasan, siapkanlah peralatan tersebut, kemudian porsir gerak lakukan mulai dari tidur sempurna, angkat salah satu kaki ke atas sehingga membentuk sudut 90 derajat secara bergantian antara kaki kanan dan kiri. Lakukan gerakan tersebut beberapa kali, kemudian ubah variasi gerakan Lipat kedua kaki dan luruskan kembali. Gerakan tersebut lakukan beberapa kali. Latihan ini untuk tujuan penguatan pelvis atau pinggul kita. Di sisi lain sasaran gerak juga untuk kebutuhan penguatan otot kaki mulai dari anggota gerak bagian bawah (lax) hingga pangkal pinggul. Gerakan berikut adalah lipat kaki dan gulingkan ke arah sisi lawan dari bagian kaki dilipat, gulingkan ke arah samping kanan dan kiri secara bergantian. Latihan ini ditujukan untuk penguatan otot bagian paha dan pinggul secara sinergis. Lihat gambar di bawah ini menunjukkan bentuk latihan yang dilakukan.



Sumber Koleksi Pribadi

Gambar 2.20 Tidur posisi kaki satu dilipat ke dalam

Perhatikan gambar Tiduran sambil mengangkat kaki sebelah membentuk kaki bagian bawah sejajar tubuh. Kontraksi kaki dan perut dengan menari dan meletakkan kembali kaki posisi tidur lurus. Lihat gambar 2.20 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Perbedaan gerakan dapat dilakukan untuk mengetahui bagaimana kontraksi otot pinggul dapat dirasakan. Hal ini dengan melakukan gerakan sebagai berikut.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.21 Kaki kanan di lipat direbahkan ke sisi kiri dari posisi dasar

Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.21 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

- e. Gerak latihan pemanasan berikut dapat dilakukan dengan melakukan latihan gerakan dengan posisi awal duduk sempurna, buka kaki lebar sehingga membentuk posisi 90 derajat atau lebih. Anggukan kepala, badan, dan lipat punggung semaksimal dapat dilakukan. Arag gerakan badan adalah membungkukan sesuai lebar kaki. Pembagian porsi arah gerakan menurut kita sesuai dengan pola gerakan yang sarankan untuk beberaka kali gerakan dan diulang secara terstruktur. Sasaran gerak ditujukan untuk penguatan otot pinggang, Pinggul (*pelvis*), dan otot kaki pada saat meregang dan menegangkan otot bagian Paha (*Femur*), Betis (*Febula*).

Kecermatan gerakan dan cara merasakan kontraksi otot harus dihayati. Hal ini menjadi dasar bagaimana merasakan gerakan agar dapat dilakukan baik dan benar. Cara tersebut dengan tujuan untuk menghindari terjadinya salah urat dalam melakukan gerak dimaksud.

Secara akumulasi kedua gerak paling akhir pada dasarnya merupakan gerak rangkaian. Tujuan simulasi

gerak untuk mendapatkan potensi sentral gerak pada daerah pinggul secara jelas dan dapat dihayati.

Pada sesi berikut adalah latihan yang ditujukan untuk sasaran yang sama namun untuk bentuk yang berbeda adalah membuka kaki kemudian menempelkan kedua tangan ke lantai dan lipat badan kita hingga benar-benar merapat ke lantai. Contoh gerakan dapat dilihat melalui gambar di bawah ini.

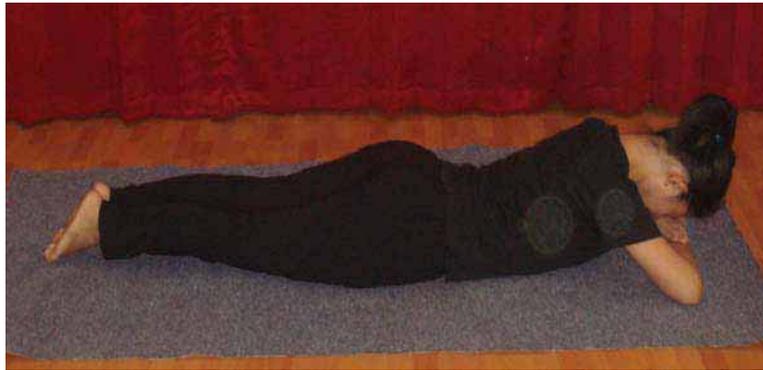


Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.22 Duduk kaki terbuka sumbu tgerak di pantat

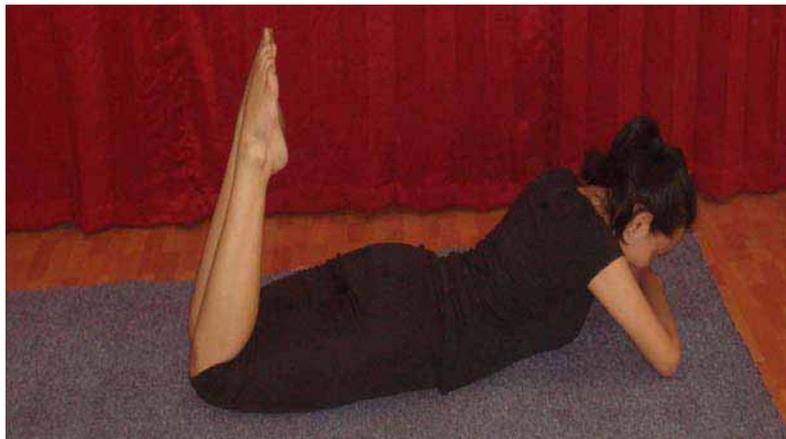
- . Perhatikan gambar: pose menunjukkan sesi kedua latihan Gb.2.22 dapat diperagakan melalui format pose dasar di atas.  
Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)
- f. Porsi gerakan pemanasan dapat dilakukan dengan melalui motif gerakan tidur tertelungkup, kemudian lipat kaki atau anggota gerak bagian bawah secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri. Posisi dasar berikut lakukan gerakan berguling-guling ke arah kanan maupun kiri. Porsi latihan ini adalah untuk penguatan otot paha dan otot tangan. Gerakan ini dibarengi dengan meluruskan tangan ke atas lurus searah dengan badan. Latihan ini merupakan peregangan pada otot-otot paha, tangan, dan perut.

Untuk mendapatkan bentuk penghayatan pada gerakan yang dimaksud maka coba perhatikan gambar di bawah ini. Lakukan petunjuk yang tertera pada petunjuk gambar.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.23 Tidur tertelungkup dengan ke dua tangan menyangga kepala



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.24 Tidur tertelungkup menarik kaki ke dalam punggung kembali lurus lagi, Gerakan diulang beberapa kali atau variasi dengan satu kaki secara bergantian dan bervariasi lihat gambar 2.25  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Di bawah ini beberapa gerak pemanasan mulai dari sikap tidur, duduk, hingga pada gerakan berdiri secara bervariasi. Sebagian contoh lihat gambar di bawah ini, yaitu:



Sumber Koleksi Pribadi

Posisi tidur sambil mengangkat ke dua kaki hingga membentuk 90 derajat. Konstruksi sikap dasar dikembangkan melalui gerakan kaki ke berbagai arah. Lakukan latihan beberapa menit.  
(Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)



Sumber Internet

Pengembangan gerak mulai dari mengangkat kaki lurus ke atas, bertumpu pada satu kaki. Gerakan dilakukan secara koordinasi dan kerja sama melalui 2 penari dalam bentuk pengolahan ruang Gb. 2.26 da 2.27

Latihan gerakan yang bersifat penguatan bagian lain dapat dilakukan dalam bentuk penguatan otot anggota gerak bagian bawah dan perut secara sinergis. Pola gerakan bertumpu pada proses berdiri kemudian membungkuk hingga tangan menyentuh lantai.

Pola gerakan ini bertumpu kepada gerakan naik turun secara teratur bagian pinggul secara terus menerus. Gerakan dilakukan beberapa kali, kemudian divariasikan ke gerakan dengan menggeser tangan sebagai tumpuan melontarkan ke dua kaki ke arah belakang.

Kombinasi gerakan lain kaki bertumpu pada ke dua belah kaki, posisi tidak semitris. Gerakan kaki ke depan dan ke belakang secara bergantian. Gerakan diulang dan direvitalisasi menjadi bentuk gerakan baru yang memungkinkan berdiri atau bertumpu pada ke dua tangan (*standent*). Kaki diangkat ke atas bila bisa dilakukan dalam konstruksi kedua kaki lurus benar.

Sebagai ilustrasi, Latihan *standent* dilakukan dengan bersandar pada tembok atau dinding, sehingga bisa tepat rata benar.. Hal ini menjaga agar keseimbangan tubuh saat sandar di dinding tembok sebagai sandaran.



Sumber Koleksi Pribadi



Sumber Koleksi Pribadi



Sumber Koleksi Pribadi

Gambar 2.28-2.30 Sinkronisasi pengembangan sikap dasar Nungging ke berbagai bentuk gerak dengan menggeser salah satu kaki menjadi tumpuhan.

Gerakan dilakukan beberapa kali  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Untuk mendapatkan bentuk penghayatan pada gerakan yang dimaksud maka coba perhatikan gambar di bawah ini. Lakukan petunjuk yang tertera pada petunjuk gambar.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.31 menunjukkan Pengolahan gerakan kepala dan seluruh anggota badan agar terjadi akumulasi peregangan di bagian perut, tangan, dan kepala.



Sumber Koleksi Pribadi

Perhatikan contoh latihan  
Kordinasi gerakan bagian samping peraga dalam upaya melatih otot bagian samping perut, dada, pingganag, dan paha sampng Gb. 2.32.  
Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.31  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

### 3. Gerak dan Keseimbangan

Gerak merupakan pengalaman yang paling awal dalam kehidupan manusia. Manusia melakukan gerakan untuk memenuhi sejumlah aktivitas, mobilisasi ruang dan penjelajahan diri dengan memanfaatkan media ungkap gerak. Aktivitas dan mobilisasi gerak di atas dapat dikontrol melalui pengerahan enersi atau kekuatan gerak.

Konstruksi pengerahan enersi dapat dilakukan secara berbeda-beda. Masing-masing kekuatan pengerahan enersi mampu menciptakan kesan indah dan bernilai artistik.

Pengendalian gerak merupakan proses pengendoran dan penegangan kekuatan otot terhadap tendon secara terkendali. Dalam kenyataan sehari-hari, penguasaan kekuatan otot terhadap tendon dilakukan dengan cara-cara yang unik, strategis, efektif dan efisien apabila terkontrol secara baik. Strategi ini disebut teknik gerak yang teratur dan terkontrol secara mekanistik.

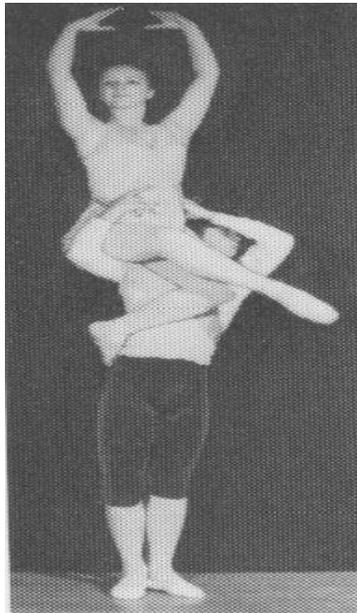
Teknik gerak tergantung kepada aksi sebab dan akibat yang dilakukan secara sadar dalam bentuk gerakan yang terkendali. Terciptanya gerakan yang memenuhi artistik gerak dan membentuk aktualisasi aspek-aspek imajinasi kepekaan gerak, dan perkembangan psikologis seseorang dapat disebut sebagai gerakan yang seimbang. Kebersamaan antara gerakan yang terkendali dan diimplementasikan secara seimbang dilakukan melalui kendali seluruh bagian anggota gerak manusia mulai dari anggota gerak bagian atas, tengah, dan bawah secara bersama dan kordinatif.

Pada bagian-bagian tubuh yang bergerak sendiri-sendiri maupun secara bersama dalam kordinasi yang harmonis sangat dibutuhkan oleh aktivitas Olah Tubuh. Kesemua bagian dari anggota gerak bagian atas, tengah, dan bawah pada prinsipnya dilalui melalui aksi *tention* dan *balance*. Pada sisi lain, anggota gerak bagian tubuh yang tidak bergerak berada pada posisi sikap relaks, tidak ada penegangan, dan menjurus kepada status anggota tubuh yang tidak bergerak/statis.

Kebutuhan gerak tergantung bagaimana dan untuk apa tujuan gerakan tersebut digerakan. Pengembangan gerakan dapat dikolaborasi secara sendiri-sendiri dalam bentuk gerak mandiri maupun dalam kelompok. Untuk memenuhi variasi gerak, selanjutnya diciptakan bentuk aktualisasi hasil kreatif gerak yang mampu diungkapkan oleh siswa dalam kegiatan Olah Tubuh, menari maupun kegiatan senam.

Semakin banyak pengalaman gerakan yang dapat dilakukan oleh siswa, semakin banyak pula dasar-dasar gerak yang digunakan untuk merekonstruksi pengalaman Olah Tubuh secara maksimal. Siswa diberi banyak pertanyaan tentang jenis gerakan, motif gerakan, dan gerakan yang diciptakan oleh siswa sendiri adalah kompetensi belajar Olah tubuh yang ditargetkan.

Dalam hubungan itu perlu ditambahkan, pembentukan pola-pola pengalaman gerak sebagai tujuan belajar siswa dalam Olah tubuh tidak boleh dilupakan bahwa keputusan akhir menyangkut kemampuan siswa mempertimbangkan terpilihnya bentuk gerak yang mendasari konsep penyusunan gerak, mereduksi gerak hingga penciptaan gerak-gerak secara mandiri menjadi gerak kreatif siswa sangat didamkan oleh guru dan pendidik atau instruktur Olah Tubuh siswa.



Sumber Internet

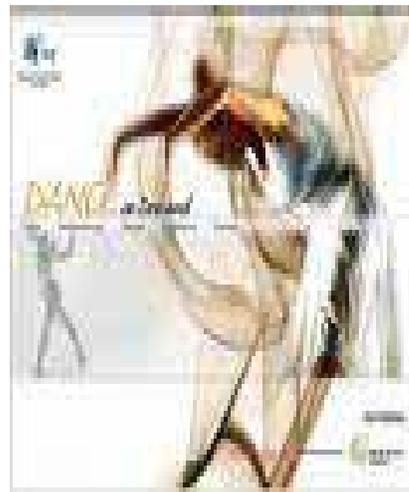
Perhatikan Gb. 2.33 Contoh gerak: Latihan keterpaduan teknik gerak ketika penari naik ke bahu penari putra. Gerakan lebih diproyeksikan pada sinkronisasi.

Untuk memperkaya khasanah gerak siswa, diperlukan adanya pencarian gerak untuk merekonstruksi gerakan dapat dilakukan dengan cara-cara melakukan pelatihan dan penjelajahan gerak. Jelajah gerak dilakukan dengan memanfaatkan pengembangan gerak berdasarkan hasil pelatihan gerak yang sudah ada, mengubah gerak sehari-hari menjadi bentuk gerak baru yang dibungkus ke dalam gerak estetik, respons ritmis, modifikasi gerak secara bertahap, hingga mengungkapkan pengalaman-pengalaman ritmis ke dalam imajinasi tertentu berhubungan dengan kemampuan untuk mengadopsi gerak, memvariasi gerak, hingga kepada kepekaan mencipta gerak.



Gb.2.34

Sumber Koleksi Pribadi



Sumber Internet

Gambar 2.34 dan 2.35 Improvisasi lompatan dan kesan sesaat di udara, Gambar kedua menunjukkan: kerja sama 2 penari dengan berbagai aspek, penguasaan gerak, kelenturan gerak, dan kekuatan otot kaki dalam Gb. 2.35 menunjang teknik dan intensitas gerak.  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Kedua gambar di bawah ini menunjukkan perbedaan keseimbangan tubuh peraga. Gambar atas menunjukkan pola motif gerak yang masih kurang sempurna, namun bentuk dan latihan dapat digunakan sebagai bahan latihan rutin yang mampu menjadi pendalaman keseimbangan tubuh secara perlahan namun pasti.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.36 Tangan menahan tarikan kaki, penegangan pada kaki



Sumber Modern Dance Joan Martin

Gb. 2.37 Tangan dan kaki saling tarikan, pada saat melompat

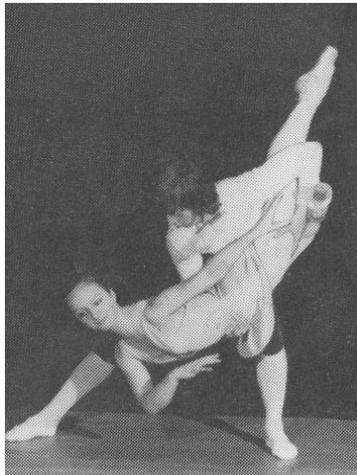
Gambar 2.36 dan 2.37 memperlihatkan sebagai  
Kedua gambar menunjukkan keseimbangan gerak pada saat melayang dan pada  
saat kordinasi antara dua penari putra dan putri.  
Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Sinkronisasi kedua peraga di bawah ini menunjukkan kematangan, totalitas penghayatan gerak, dan teknik gerak secara profesional. Perbedaan penghayatan terdapat pada cara memperagakan gerak sinkronisasi. Gambar atas masih dalam taraf belajar, gambar bawah dilakukan penari profesional secara baik dan sempurna.



Sumber Koleksi Pribadi

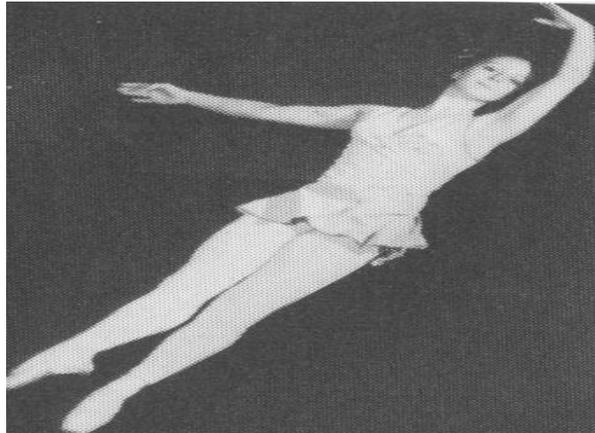
Gb. 2.38 sinkronisasi 2 peraga kerjasama mengisi ruang gerak (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)



Sumber Modern Dance John Martin

Gambar 2.39 adalah gambar menunjukkan keseimbangan gerak pada saat menahan tumpuan penari yang sedang melayang di udara.

Teknik gerak keseimbangan yang lebih baik dan cukup memadai untuk ukuran penari profesional tergambar pada cara dan kemampuan mengungkapkan teknik gerak. Sinkronisasi dan keteraturan mengatur ritme gerak mampu dilakukan bagi peraga yang memiliki pengalaman dan profesional.



Sumber Modern Dance John Martin

Gb. 2.40 Gerak melayang posisi miring pada saat melompat.

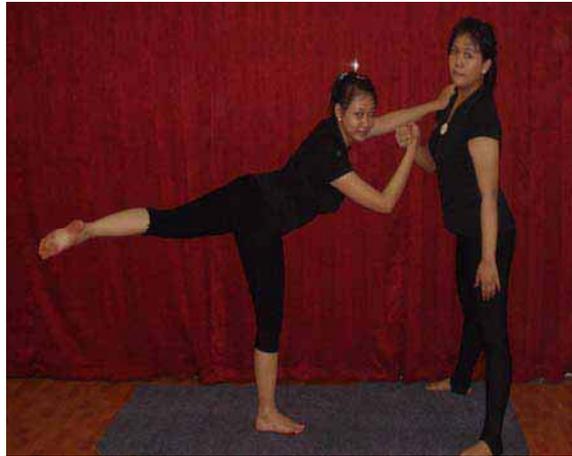


Sumber Modern Dance John Martin

Gambar 2.41 Gerakan menunjukkan sinkronisasi gerak intensitas melayang di udara dalam teknik lompatan.

Gambar Gb. 2.40 dan 2.41 memperlihatkan sebagai berikut:  
Kedua gambar menunjukkan keseimbangan gerak pada saat melayang di udara oleh penari putri tunggal dan kelompok penari putra.

Untuk mendapatkan bentuk penghayatan pada gerakan yang dimaksud maka coba perhatikan gambar di bawah ini. Lakukan petunjuk yang tertera pada petunjuk gambar.



Sumber Koleksi Pribadi

Gambar 2.42 menunjukkan sinkronisasi gerak 2 peraga putri.



Sumber Koleksi Pribadi

Gambar 2.43 Kesatuan kesan dengan beragam penghayatan gerak oleh peraga putri.

Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

#### 4. Kedudukan, Sikap dan Posisi Tubuh pada saat Gerak

##### 4.1 Gerak dan Tubuh

Gerak terlihat secara jelas apabila sesuatu benda mengalami perpindahan dari satu posisi ke posisi lain, satu tempat ke tempat lain, atau satu sikap ke sikap lain. Pada manusia gerakan dapat terlihat dalam bentuk gerakan tubuh manusia.

Dalam gerak terkandung tenaga atau energi yang mencakup ruang dan waktu. Gejala gerak menjadi pertanda kehidupan. Gerakan yang timbul sebagai bentuk tenaga, dan proses gerak berlangsung pada manusia memerlukan ruang, waktu, situasi dan kondisi yang berhubungan tenaga. Besar kecil tenaga yang dibutuhkan dapat mempengaruhi ekspresi yang ditimbulkan.

Gerak tubuh yang bersifat komunikatif berhubungan dengan ekspresi penghayatan yang dilakukan. Ekspresi kemarahan membutuhkan penghayatan gerak yang lebih banyak dibanding kesedihan. Begitu pula sebaliknya ekspresi kesedihan yang berlebihan pada saat tertentu dapat menimbulkan penghayatan gerak yang berlebihan, karena berhubungan dengan kurangnya kontrol penghayatan secara teknis. Dengan demikian penghayatan ekspresi dalam tari dibutuhkan penghayatan ekspresi teknis yang mendalam.

Gerakan dapat dilakukan di tempat, pada saat lain memerlukan perpindahan tempat. Di sisi lain gerakan yang dilakukan di tempat, biasanya lebih membutuhkan ruang gerak dan volume gerak. Dua unsur ruang gerak dan volume gerak menjadi tumpuan gerakan tersebut dilakukan secara jelas dan masing-masing akan nampak perbedaannya khususnya untuk penghayatan gerak.

Dalam tari kedua gerak di tempat dan berpindah tempat apabila dipadukan secara baik dapat memberikan kesan gerak yang dinamis. Kedinamisan gerak lebih berkembang variatif apabila terjadi sinkronisasi gerakan secara variatif dan dinamis melalui penghayatan ekspresi gerak yang teknis tinggi. Kedinamisan dan kevariasian gerak dapat tercapai dengan melalui gerakan peralihan yang sesuai, sehingga gerakan lancar atau tidak terkesan terputus.

Kelancaran gerak inilah yang dalam tari disebut sebagai gerakan yang teratur atau seperti aliran air (*mbanyu mili*). Gerakan yang bersifat air mengalir sebagaimana banyak menjadi ciri gerakan-gerakan untuk tari putri. Sebaliknya, gerakan yang bersifat patah-

patah dan lebih digerakan secara tegas dan cepat lebih dominan sebagai ciri gerakan tari putra.

Gerakan bersifat lembut dan mengalir, serta terputus-putus dan tegas merupakan pola gerak yang menjadi ciri pembeda antara gerakan tari putra dan tari putri. Gerakan yang berada diantara gerakan berciri stakato atau patah-patah dan *mbanyu mili*, disebut gerak tari tengahan, biasanya dilakukan untuk jenis karakter herak tari tengahan atau *alusan*. Uraian ciri gerak ini sering dilihat pada jenis tari yang berasal dari daerah jawa(tari Surakarta dan tari Yogyakarta).

#### 4.2 Gerak pada Anggota Gerak Bagian Tubuh

Gerakan secara umum anggota gerak terbagi dalam tiga wilayah gerak. Hal ini seperti telah dijelaskan terdahulu bahwa pembagian wilayah gerak sesuai tubuh manusia dalam 3 katagori gerak dikembangkan oleh Evelyn Pearch yakni anggota gerak bagian atas (**Caput**), anggota gerak bagian tengah (**Thorax**), dan anggota gerak bagian bawah (**Ladix/Pedix**).

Selanjutnya, ke tiga bagian anggota gerak dikembangkan dalam pembahasan buku ini sebagai ciri bagian gerak. Secara umum ke tiga bagian anggota gerak tersebut dikatagori ke dalam anggota gerak yang lazim disebut dan istilah kunci peta konsep anatomi tubuh sesuai menurut uraian buku ini.

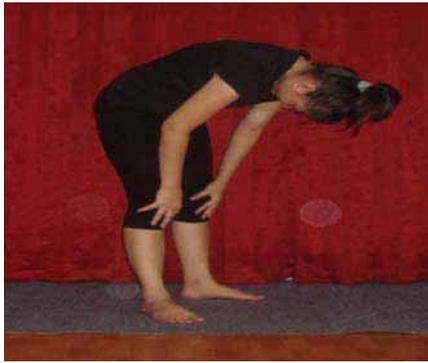
Pakar tari Pendidikan bernama Rudolf Laban menjelaskan anggota gerak bagian kepala (*Caput*), tubuh atau badan (*Thorax*) termasuk tangan, kaki(*Ladix*) masing-masing jangkauannya berbeda atas kebutuhan ruang. Ruang gerak misalnya level, jarak/rentangan atau tingkatan gerak. Ruang Waktu lebih diproyeksikan pada durasi gerak dan *dynamics gerak lebih menekankan kepada* kualitas atau tekstur gerak. Misalnya gerak yang kuat, lemah, elastis, aksentuasi, penekanan (Ann Hutchinson, 1989:2).

Kegiatan penciptaan gerak pada dasarnya sebagai landasan bagi siswa terhadap penciptaan bentuk gerak. Upaya menciptakan bentuk gerak merupakan langkah konkret konstruksi penciptaan bentuk gerak. Penciptaan bentuk gerak sebagai bagian dari alih transformasi tentang respons-respons imitatif ke dalam konsep imajinasi. Konsep ini selanjutnya diberi bentuk, konfigurasi, dan kekuatan-kekuatan yang disebut gestalt adalah menjadi simbolisasi aransemen gerak dan identitas sikap, posisi, maupun perubahan tentang aspek gerak.

Komunikasi melalui gerak yang dapat diidentifikasi memberikan stimulus sebagai rangsang aktif bagi siswa untuk

melakukan perubahan sikap, posisi dan kedudukan gerakan di dalam ruang. Oleh sebab itu, masalah gerak dan keseimbangan selayaknya dijadikan momentum dalam mempelajari aturan gerak dalam ruang gerak.

Gerakan yang diberikan kepada siswa dimulai dari pemberian instruksi tentang banyak-sedikitnya pengalaman gerak guru dalam menentukan bagian-bagian anggota gerak dalam tubuh secara periodik.

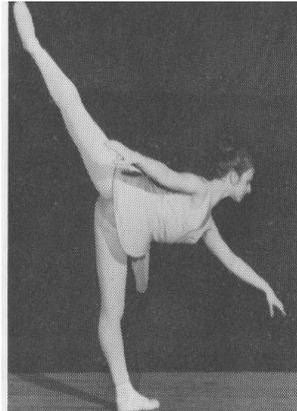


Sumber Koleksi Pribadi



Sumber Koleksi Pribadi

Gambar 2.44 dan 2.45 pose membungkuk dan bertumpu di satu kaki dengan pengolahan ruang tari oleh anggota gerak tangan.2 peraga putri. (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)



Sumber Internet

Perhatikan gambar di atas tarikan kaki pada pelvis atau pinggul. Kontraksi pada kaki dengan arah berlawanan

Kunci tahap awal dalam belajar tari adalah menggerakkan tubuh sebagai bahasa isyarat. Kunci pemahaman tentang gerak tubuh sebagai alat komunikasi tidak lepas untuk mengkomunikasikan maksud dan tujuan koreografer. Secara jelas gerak sebagai media komunikasi dapat dalam bentuk isyarat tubuh. Oleh sebab itu bahasa komunikasi gerak tubuh adalah dialog gerak oleh pengamat (penonton dan kritikus tari).

Komunikasi gerak yang disampaikan kepada pengamat memiliki makna dan penghayatan yang berbeda-beda. Untuk pengamat yang telah berpengalaman, makna gerak dan penghayatan tarinya dapat dipahami. Komunikasi makna gerak yang terlihat menjadi bagian sarana yang dievaluasi. Oleh sebab itu, penghayatan gerakan muncul sebagai bentuk ungkapan koreografer melalui penari dapat dengan mudah untuk dikoreksi. Sebaliknya, bagi pengamat yang masih awam, masalah makna gerak dimengerti sebagai atraksi gerak saja.

Gerakan yang memiliki penghayatan dalam dari penari dapat memberikan pengaruh emosi bagi pengamat. Gerakan yang statis dan membosankan, menjadi sisi penilaian negatif pengamat. Hal ini bisa merupakan penilaian emosional belaka, bukan berdasarkan sisi kekurangan dan kelebihan karya tarinya.

Dalam tari, di samping sebagai bahasa isyarat tarian harus dapat memberikan makna dari gerakan yang tampil. Hal ini dituntut dalam tari, karena dalam tarian diperlukan adanya keindahan gerak. Keindahan gerakan tidak semata-mata berupa gerakan yang dinamis, menghentak, dan banyak variasi. Gerakan yang indah bisa ditimbulkan melalui teknik kesulitan gerak, keterpaduan gerak bahkan melalui sinkronisasi gerak statis dan gerak dinamis.

Paduan gerak yang membangun kesan tari berhubungan dengan bagaimana gerakan dapat ditarikan. Oleh sebab itu, pada gerakan yang bersifat atraktif biasanya digunakan sebagai dinamisasi gerak tari secara eksklusif. Gerakan atraktif atau demonstrasi gerak yang bersifat atraktif cenderung sebagai demonstrasi gerak ketika tarian sudah dianggap menjemukan.

Gerak tubuh merupakan elemen dasar tari. Gerak tari merupakan gerakan sehari-hari yang diperhalus (distrosi/distirilisasi). Gerakan keseharian dapat menjadi gerak tari apabila diperhalus (didistorsi/distirilisasi). Atau dengan perkataan lain dapat dijelaskan bahwa gerakan keseharian yang diberi makna akan berubah menjadi gerakan bermakna atau *maknawi*.

Contoh gerakan keseharian, gerakan yang diperhalus, dan gerakan yang memiliki makna dapat dilihat pada gambar di bawah ini adalah sebagai berikut:

Gabungan anggota gerak bagian atas, tengah, dan bawah diperlihatkan untuk banyak tujuan gerak. Dalam belajar-mengajar tari, unsur permainan dapat digunakan sebagai ide dasar pencarian gerak tari bagi tari anak-anak. Unsur percintaan bagi orang dewasa juga dapat menjadi rangsang atau stimulus ide tariannya, hal ini berhubungan dengan gerak bercinta yang dipilih harus diperhalus/distirilisasi ke arah arah gerak maknawi.

Media gerak tubuh secara hakiki dapat dilakukan dalam bentuk banyak ragam. Variasi gerakan goyang, jongkok menekuk lutut, berbaris berbanjar, mengayun-ayunkan tangan dan kaki, merapatkan sikap tangan ke depan dada kesemua gerakan dilakukan baik masing masing orang maupun bersama juga merupakan gerakan kombinasi. Gerakan yang dilakukan tersebut dapat dilakukan oleh masing-masing personal atau oleh banyak orang mengisyaratkan gerakan tarian yang jelas.

Gerak murni (*pure movement atau wantah*) adalah gerak untuk mendapatkan bentuk artistik dan tidak memiliki maksud tertentu. Gerakan jenis ini biasanya lebih ke arah bentuk gerak keseharian dan spontanitas sifat gerakannya.

Di sisi lain, gerak maknawi (*gesture*) adalah gerak wantah yang mengandung makna tertentu biasanya gerakan telah diperhalus atau distilisasi. Gerakan Lumaksono adalah stilisasi dari gerak jalan dalam tarian Jawa. Gerak Nuding dalam tari Bali adalah stilisasi dari pernyataan marah dengan makna memberikan penekanan menuding atau mengumpat kepada orang yang ditunjuk.

Gerakan-gerakan bermakna dihayati sebagai gerakan tari. Gerakan tersebut sebagai akumulasi distorsi atau stilisasi gerakan-gerakan keseharian. Kekuatan dan ke dalaman gerak yang diekspresikan merupakan gerakan yang diperhalus atau gerakan bermakna, gerakan ini sebagai bentuk gerakan meniru(imitatif). Tubuh dalam membahasakan gerakan harus menjadi landasan dari hasil gerak eksplorasi dan improvisasi gerak. Proses imitasi gerak dapat dilakukan dengan melakukan pendalaman bahasa isyarat maupun memaknai gerak agar lebih dapat dimengerti.

Bentuk gerakan simetri pada gerakan manusia merupakan profil gerakan yang terdiri dari gerakan sebelah kanan dan kiri sama bentuk dan sikap. Gerakan ini memiliki ciri kuat kesan gerak kokoh, kuat, dan angkuh temperament gerakan. memiliki

kelemahan Walaupun secara kurang sempurna sifat simetri merupakan sifat setangkep. Selanjutnya, pada sisi lain gerakan manusia dapat bersifat tidak simetri. Ketidaksimetrian gerakan pada manusia memiliki kesan gerak tidak kokoh, tidak mantap, dan kesan goyah. Pola gerak dan komposisi simetri mencerminkan dua sisi yang saling berlawanan. Bentuk dan sikap kesemitrian gerak dalam posisi yang saling berhadapan atau sikap gerak lainnya jika memungkinkan.

Tidak dapat dipungkiri bahwa tarian dapat hadir didukung elemen estetis dan aspek pendukung tari yang melekat di dalamnya. Oleh sebab itu, penjelasan berikutnya adalah masalah unsur lain yang menjadi pembangun pengertian tari adalah masalah ruang.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2 2.46. Penegangan otot perut dan paha



Sumber Koleksi DEPBUDPAR

Gb. 2. 47 Penegangan otot perut dan paha saat mendak dan rentang tangan

Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.47

Pelatihan Kekuatan otot berikut ditujukan pada bagian perut, paha, dan daya tahan nafas. Secara umum penjelasan digambarkan melalui bagan dan gambar di bawah ini.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.48. Penegangan otot perut dan paha melalui tarikan kaki

Perhatikan gambar tengkurap santai, Kontraksi pada perut dan kaki (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

#### Tugas:

Siswa-siswa apakah kalian telah bisa mengikuti bermacam gerak seperti terlihat pada pose-pose gambar pada uraian gerak pada Subbab ini. Coba sekarang lakukan gerakan pengembangan gerak berdasarkan motif gerak yang ada pada uraian subbab ini.

3. Ambil posisi sikap sempurna, Coba lakukan rangkaian gerakan dengan berpatokan pada pose-pose gambar subbab ini, dan berikutnya lakukan 4 motif gerakan rangkaian subbab ibi.
4. Coba kalian lakukan gerakan ulangan gerak seperti motif pose gambar yang ada dalam uraian subbab ini. gambar-gambar motif hanya sebagai ide bentuk saja. Gerakan lain dapat kalian lakukan melalui gabungan antara motif yang terlihat pada pose dengan kreativitas gerak kalian.

#### 4.3 Olah Nafas untuk Gerakan

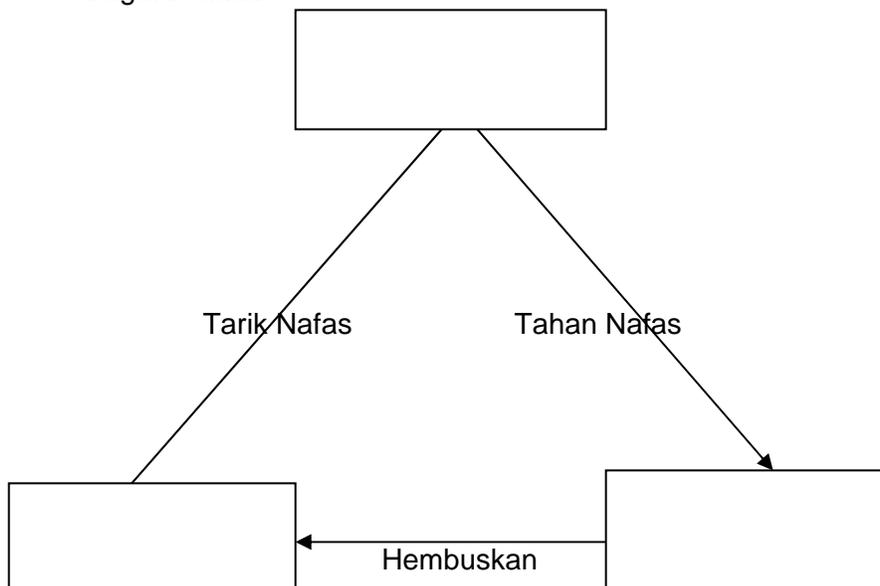
Ditinjau dari proses latihan yang pada Gb 2.52 selanjutnya dilakukan, Olah nafas menjadi bagian penting yang harus dilakukan. Hal ini seperti telah disinggung di bagian terdahulu, bahwa olah nafas dibagi ke dalam 3 golongan sebagai berikut:

##### 1. Golongan pemula:

Bagi mereka yang baru memulai latihan olah tubuh, olah nafas yang dilakukan harus dijalani secara rutin sejak awal pengarahannya dilakukan. Olah nafas dengan pernafasan paru-paru. Jenis pernafasan dibagi ke dalam 3 bagian olah nafas adalah sebagai berikut:

Gerakan menghirup udara/oksigen melalui hidung secara perlahan-lahan sebanyak-banyaknya. Gunakan pernafasan dada dan perut. Waktu yang digunakan untuk menghirup udara kira-kira 4 detik, sedangkan pada saat menghembuskan udara yang telah terkumpul di dalam paru-paru jangan terburu-buru dikeluarkan. Tahan nafas hingga 4 detik, kemudian baru keluarkan. Hal tersebut inilah yang disebut dengan pernafasan dengan tiga tahap.

Secara umum tahap-tahap pernafasan dapat dijelaskan sebagai berikut:



Bagan 2.2 Sistem Pernafasan yang baik

Untuk keperluan tertentu, olah nafas dapat dilakukan dengan sikap badan duduk tegak tidak bersandar, atau duduk santai dengan punggung bersandar. Dalam keadaan terpaksa, olah pernafasan dapat dilakukan secara berbaring.

Latihan olah nafas ini dilakukan selama 5 menit. Setelah olah pernafasan dilakukan pernafasan perut selama 10 menit. Dengan demikian olah pernafasan berlangsung selama 15 menit. Selama latihan posisi dan sikap badan seperti dijelaskan di bagian atas. Sebaiknya latihan ini dapat siswa lakukan selama 15 tiap hari, terutama setelah waktu subuh dan kamu bangun pagi – pagi benar.

Peningkatan latihan disarankan terus menerus dilakukan, dengan itu maka pernafasan kita semakin teratur, sehingga dalam keadaan terkejut, tergesa-gesa, serta dalam keadaan darurat sekalipun jantung kita terasa nyaman saja atau setidaknya tidak terlalu banyak mengalami depresi.

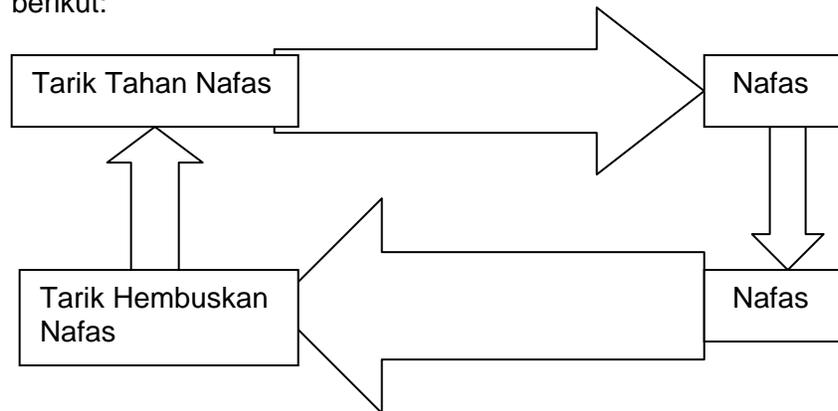
Peringatan, semua dosis latihan yang sebaiknya dilakukan di atas adalah ukuran maksimal. Jika siswa telah sampai pada dosis 12 hitungan, tahan nafas 20 hitungan hingga menghembuskan nafas sampai 25 hitungan maka latihan yang telah kita lakukan adalah selama 20 menit. Oleh sebab itu standar ini sudah dirasakan cukup atau telah memenuhi kuantum standardivikasi pernafasan yang cukup teratur.

## 2. Pada tingkat menengah,

Masa latihan lebih dari 3 bulan. Ada dua macam jenis pernafasan yakni masing-masing jenis berbeda. Pada tingkat ini, mulai diperkenalkan oleh nafas dengan empat tahap. Tahapan pernafasan untuk tingkat menengah dapat dipelajari memakan waktu sekitar 6 bulan.

Olah nafas empat tahap hanya boleh dilakukan oleh mereka yang sudah melewati tahap pemula, serta sudah sampai pada tahap pernafasan menengah. Seseorang yang menjalani olah pernafasan tahap ini sedikitnya 3 bulan. Olah nafas empat tahap akibatnya bisa buruk apabila salah dalam latihan.

Prinsip latihan olah nafas empat tahap adalah sebagai berikut:



Bagan 2.3 Sistem Nafas

Hirup nafas perlahan-lahan hingga hitungan 6 detik. Hembuskan nafas selama 6 detik juga. Dalam keadaan paru-paru kosong, tahan nafas 6 hitungan. Latihan empat tahap olah pernafasan secara jelas dapat diuraikan terdiri dari beberapa waktu yang dapat tergambar melalui tabel di bawah ini sebagai berikut:

No	Minggu ke	Dosis Latihan	Waktu Latihan
1	1	6 detik	12 menit
2	2	6 detik	12 menit
3	3	8 detik	12 menit
4	4	8 detik	15 menit
5	5	10 detik	15 menit
6	6 dst	12 detik	15 menit

2.2 Tabel Dosis Pernafasan

Pada olah pernafasan menengahpun digunakan pernafasan perut dan dada. Pengembangan waktu latihan dapat dilakukan selama 4-6 menit waktu tambahannya. Dengan demikian terjadi pelatihan ini selama 30 menit.

#### 5. Olah Pernafasan Lanjutan:

Olah nafas tingkat lanjutan dapat lebih memperdalam jenis pernafasan empat tahap. Olah nafas tingkat ini lebih memprioritaskan kepada cara menghirup udara secara santai, menahan dengan santai, dan menghembuskan dengan santai pula. Kondisi latihan olah nafas pada tahap ini masalah dosis dan cara latihan bisa dipilih sesuai kebutuhan, kekuatan dan program keteraturan yang memungkinkan pelaku untuk memahami dan mempraktikkan olah nafas empat tahap sesuai pengetahuan yang dimiliki. Dengan demikian terjadi akumulasi pengaturan pernafasan yang dapat mewujudkan yang bersangkutan menjadi orang yang mampu mengatur nafas secara teratur, tenang, dan konsisten.

#### **D. KETAHANAN TUBUH DAN LATIHAN BENTUK**

Secara umum pengetahuan tentang tubuh harus kitaketahui benar, hal ini agar kita dapat menerapkan bentuk dan latihan gerak yang tepat bagi tubuh ideal kita. Kesesuaian bentuk tubuh dan latihan gerak yang diterapkan memiliki sinkronisasi yang terarah, pada khususnya apabila latihan diterapkan akan membawa dampak yang positif terhadap latihan dasar yang digunakan. Oleh sebab itu dibutuhkan strategi awal untuk mempelajari bentuk gerak, bentuk tubuh kaitannya dengan porsi latihan yang bakal diberikan.

Bentuk tubuh yang berbeda-beda ditentukan oleh gaya hidup, kebiasaan makan, dan cara yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan drastis bentuk tubuh yang dengan kebiasaan dan pelatihan dapat terbentuk dengan sendirinya. Muara bentuk tubuh lebih terkonsentrasi pada bagian tengah, khususnya bagian-bagian tertentu tersebut cukup rentan karena dapat dirancang dan digunakan untuk menopang berat badan sehingga sering kali cenderung berubah bentuk.

Kebiasaan yang kurang terlatih dan terkondisi pada bagian-bagian tubuh kita dapat menyebabkan penumpukan lemak, terutama pada bagian pinggul, paha, dan dada. Bagaimanapun, sel-sel lemak tidak akan memiliki masalah apabila kita mampu menyimpan kalori untuk digunakan sebagai dasar gerak untuk melatih ketahanan tubuh. Dengan demikian kita hanya membutuhkan diet secara sehat dengan dikombinasikan dengan olah tubuh melalui proyek latihan gerak yang sesuai dengan bentuk tubuh kita.

### 1. Latihan bentuk Anggota Gerak Bagian Bawah



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.49 Penegangan otot perut dan paha

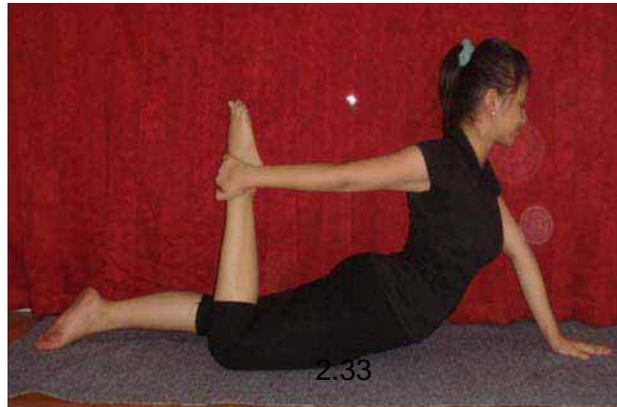
Perhatikan gambar Duduk kaki lurus ke depan kontraksi pada kaki Gb. 2.49  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Dalam penjelasan di bawa ini bagaimana bentuk dan penghayatan gerak dimaksud maka coba perhatikan gambar di halaman ini sesuai petunjuk gambar yakni.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.50. Sikap jongkok bertumpu pada lutut tangan menyangga di paha kiri, penegangan otot perut dan paha



Sumber Koleksi Pribadi

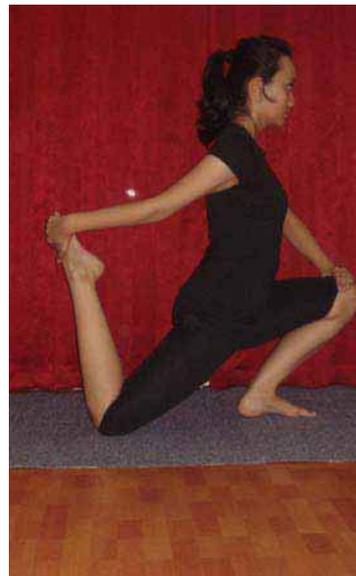
Gb. 2.51 Tidur menarik tangan dan dada, penegangan otot perut dan paha  
Perhatikan gambar tidur santai kemudian menarik dada dan kaki, kontraksi pada kaki perut Gb. 2.51 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Latihan pengolahan kaki pada posisi level bawah atau memanfaatkan kepekaan anggota gerak bagian bawah secara benar. Gb. Tampak menguasai kaki dalam posisi sikap badan tidur tertelungkup.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.52 Mirip gambar 2.51,  
Tidak menarik kaki  
penegangan otot perut



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.53 Sikap mirip 2.50 anggota badan condong ke depan dengan tarikan kaki melalui penegangan perut dan paha  
Perhatikan gambar jengkeng condong santai, kontraksi pada kaki Gb. 2.53 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

**Petunjuk:**

Kelenturan tubuh yang prima berasal dari melatih anggota gerak tubuh bagian atas, tengah dan bawah baik secara terpisah maupun kordinasi. Pengaturan gerak dilakukan dengan mempertimbangkan sirkulasi pernafasan atau udara, keteraturan gerak tubuh agar tercapai sinkronisasi gerak anggota tubuh secara seimbang.

Pastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat, siap untuk melakukan olah tubuh.

**Latihan Otot Bagian Bawah**

Otot tubuh manusia selalu berhubungan dengan dimana manusia yang sebagian besar otot melekat pada kerangka tubuh manusia. Otot dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka yang satu dengan lainnya mengalami pergerakan.

**Pinggul**

Pada awalnya kaki membuka atau terkangkang, pinggul diputar ke kanan dan ke kiri dengan gerak kaki secara bertahap.

**Paha**

Pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah, otot kaki, berfungsi untuk mempengaruhi gerakan anggota tubuh bagian bawah yang tergolong ke dalam anggota gerak bagian bawah tubuh.

Tulang Kelangkang, alat penghubung gerakan pinggul yang selalu berhubungan dengan tulang.

**Lutut**

Alat bagian tubuh yang berfungsi untuk mengontrol gerakan kaki, seperti melompat, meloncat, berlari, menendang, merendah dan jongkok.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Gb. 2.59. Tumpuan satu kaki sebagai penyangga mirip gb. 2.50 kontraksi otot paha bagian kaki yang ditekuk dan sebagai tumpuan Kualitas kontraksi berbeda antara satu penari dengan lainnya dari 2 peraga di atas

Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.54 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

**Latihan:**

Setelah membaca materi di atas, maka diperlukan tugas sebagai latihan daya ingat kalian:

1. Uraikan fungsi otot yang kamu ketahui dalam kegiatan olah tubuh?.
2. Pembagian tubuh kita terdiri dari 3 anggota gerak. Sebutkan dan jelaskan (dengan gambar)
3. Apa yang kamu ketahui tentang Olah Tubuh, kepentingan olah tubuh dalam kegiatan menari?.
4. Dari Penjelasan dalam bab ini maka tirukan gerakan dengan baik,  
Coba lakukan setiap motif gerak 3 X  
Coba lakukan motif gerakan dengan variasi dan level.gerakan.
5. apa yang harus dipersiapkan dalam latihan Olah Tubuh, sebut dan jelaskan (menurut pengalaman kamu)
6. Keterkaitan otot dan tubuh hubungannya dengan gerak,
7. Apa alat dan pakaian yang digunakan?.
8. Kelebihan berolah tubuh dan berolah tari dapat menimbulkan kejenuhan, kenapa demikian, dan bagaimana cara mengatasinya
9. Aspek-aspek manajemen kegiatan tentang olah tubuh diperlukan adanya teknik, kelenturan, peniruan gerak. Bagaimana cara kamu melakukan ketiga aspek tersebut.

Sebagai bahan renunga yang digunakan sebagai bentuk koreksi, di bawah ini diberikan tugas kepada para pembaca. Adapun pembaca dapat memanfaatkan pengalaman gerak pribadi sebagai bagian penghayatan yang diungkapkan. Oleh sebab itu, tugas mandiri yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

*Bagaimana menurut pendapat kalian tentang latihan gerak yang paling baik dikerjakan atau menjadi tugas kalian.*

Rangkuman:

Kerangka dalam Anatomi hubungannya dengan Gerak:

- Jari tangan (finger) berfungsi untuk mengontrol gerak, penegasan ekspresi wajah agar menjadi hidup, dinamis, dan ekspresif (contoh sikap-sikap tangan pada tari Jawa, getaran tangan pada tari bali)
- Jari kaki berfungsi untuk menopang gerak kaki, berjalan, jinjit untuk keindahan (gerak pada tari Balet, trisik pada tari Jawa, Sunda)
- Pergelangan kaki (Palmar) sebagai poros mengatur keseimbangan gerak dan tubuh, dan dapat dibantu oleh tulang.
- Pergelangan tangan (Plantar) untuk mengatur gerakan putaran pada tangan terutama latihan dasar-dasar penggunaan property atau alat-alat Bantu untuk seni pertunjukan.
- Gerak siku (Elbows) berfungsi mengontrol gerakan tangan, gerakan putaran tangan pada lengan, tekukan dan gerakan yang dapat dikendalikan oleh tulang pada siku.
- Gerak bahu (shoulder) bagian tubuh yang berfungsi mengatur gerakan putaran pada pundak. Berperan untuk kesejajaran dan keseimbangan.

Rangkuman:

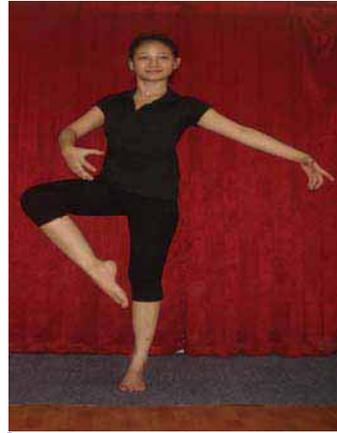
- Gerak memerlukan tenaga, ruang, dan waktu (wiraga)
- Besar kecilnya tenaga yang dibutuhkan dapat mempengaruhi ekspresi
- Gerak tubuh yang bersifat komunikatif berhubungan dengan ekspresi, penghayatan yang dilakukan (wirasa)
- Gerak memerlukan irama, dan disesuaikan dengan kebutuhan disain/bentuk gerak (Wirama).
- Kelancaran Gerak juga disebut sebagai gerak teratur.
- Kegiatan gerak olah tubuh pada dasarnya sebagai landasan bagi siswa sebagai modal penciptaan bentuk gerak.
- Gerak terdiri dari gerak murni tidak mempunyai arti,
- Gerak maknawi adalah gerak yang memiliki arti.

Dalam penjelasan gambar di bawah ini bagaimana cara menghayati gerakan. Perhatikan gambar di halaman ini cara melakukan dan menghayati sesuai petunjuk gambar, adalah



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.56 Kaki kangkang badan condong ke depan kontraksi otot perut dan paha



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.57 Penegangan otot penegangan otot kaki, dan tangan kanan.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Peregangan pada otot perut, pinggul, dan tangan serta kepala sebagai efek samping. Gb. Proporsi menunjukkan tention pada perut, pinggul, dan kepala.

Gb. 2.58 Penegangan otot perut dan paha  
Perhatikan gambar berdiri santai, kontraksi pada badan rentang tangan  
(Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Dalam penjelasan di bawa ini bagaimana bentuk dan penghayatan gerakan dimaksud maka coba perhatikan gambar di halaman ini sesuai petunjuk gambar yakni.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.59. Sikap mirip gb. 2.50  
kontraksi otot paha



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.61 Sikap bongkok, penegangan otot  
perut dan paha secara sinergis

Perhatikan Gambardi atas. Gerakan mulai dari berdiri sikap sempurna, badan dibungkuk secara mengalir.

Berikut badan dibungkuk-bungkukan hingga Posisi badan dan kaki 90 derajat. Lakukan latihan selama beberapa kali, hal ini untuk menguatkan otot perut, ekspresi rambut, dan



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Gb. 2.62 Gambar sinkronisasi 2 peraga dengan cakupan tangan, dan anggota gerak lainnya.

Gambar menunjukkan sinkronisasi gerakan dua peraga putri melalui paduan gerak berpasangan. Teknik gerak penari putrimau naik ke atas punggung pria coba perhatikan.



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. 2.62 Gambar sinkronisasi 3 peraga dengan cakupan tangan, dan anggota gerak lainnya.

Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.63 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

Untuk penjelasan penegangan otot pada anggota gerak tertentu, di bawa ini bagaimana teknik dan penghayatan gerak sesuai tujuan. Coba perhatikan gambar di halaman ini adalah petunjuk gambar yakni.



Sumber Koleksi DEPBUDPAR

Gb. .2.64. Latihan pembentuk Anggota Gerak Bagian Atas, tengah dan bawah posisi level tinggi



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. .2.65. Latihan pembentuk Anggota Gerak Bagian Atas, tengah dan bawah posisi level Bawah/duduk

Gambar 2.64—2.65 menunjukkan performa Intensitas gerak, penghayatan dan teknik yg ditampilkan oleh penari tunggal, peraga tunggal dengan penghayatan dalam. Fese latihan dan pentas, perhatikan gambar duduk santai, dan berdiri menari kontraksi pada kaki dan paha

## Rangkuman:

## Olah Tubuh.

Cara melakukan sesuatu organisasi gerakan terhadap segenap gerakan bagian badan manusia dalam rangka mencapai tujuan.

Olah tubuh sebgaiian besar yang dipelajari dititikberatkan pada pembentukan kelenturan, keseimbangan, kesehatan, dan kebugaran tubuh. Materi mencakup bagian-bagian tubuh secara terkordinasi, gerak tari bentuk, baik tari tradisional, tari Nontradisional atau kreasi baru (kontenporere).



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Gb. 2.66 Latihan penguatan otot pinggang dan kaki Anggota gerak bagian atas atau kepala dalam posisi menunduk dan meliukan badan secara terstruktur ke samping kanan.

Perhatikan gambar Duduk santai, Kontraksi pada kaki Gb. 2.66 (Koleksi Rahmida dan Bambang Jurusan Tari UNJ)

## D. KETAHANAN TUBUH DAN LATIHAN BENTUK 2

Gerak pada dasarnya memiliki intensitas yang membentuk kapasitas *extention* (penegangan) dan *relaxtention* (pengendoran). Gerakan yang memiliki daya penegangan dan daya pengendoran mampu membentuk ketahanan tubuh secara baik.

### 1. *Potensi Intensitas Gerak*

Olah tubuh bila dilakukan secara benar dan tepat dapat membantu pembentukan otot tubuh, dan mengencangkan otot-otot tubuh menjadi kondisi fisik yang prima melalui latihan-latihan kesegaran jasmani.

Dalam Singgih D. Gunarsa menyatakan, latihan kesegaran jasmani dalam materi penyegaran tubuh, latihan pernafasan, latihan penyegaran otot dan saraf punggung, pinggang, kaki, pencernaan makanan serta latihan memperlancar peredaran darah. Latihan olah tubuh dapat membentuk peningkatan energi fisik dan kejiwaan. Latihan yang akan diuraikan ini adalah latihan penyegaran badan disertai konsentrasi, guna melatih mental atau pikiran yang menyatu yang sering disebut meditasi (lihat bentuk Gb. 2.48-2.49).



Sumber Koleksi Pribadi



Sumber Koleksi Pribadi

Gb. .2.67.dan 2.68 Latihan pembentukan anggota gerak bagian, tengah dan atas secara menyeluruh

### Latihan untuk Meningkatkan Energi Fisik dan Kejiwaan

Kurang lebih 30' untuk dapat menenangkan dan mengosongkan pikiran. Mulailah dengan rileks fisiknya yaitu: jari-jari kaki, tumit, betis, lutut, otot, paha, pinggang, jari-jari tangan, pergelangan tangan, lengan otot, bahu, leher, otot-otot muka/wajah, otot sekitar mata, telinga, kepala. Setelah itu tutup mata dengan imajinasi dan konsentrasi.

Dalam konsentrasi bayangkan warna merah muda. Sedangkan imajinasi seluruh kepribadian terisi energi, yang dikombinasi dengan tiga elemen yaitu: visualisasi, perasaan, kemauan.

#### 1.1 Contoh Latihan Gerak

- a. Cara mengontrol energi perasaan dan kemauan :  
Ciptakan perasaan senggang, hangat, keinginan baik, rasakan dalam dada, visualisasikan bagai sinar muda berpancar ke seluruh tubuh.
- b. Visualisasikan dalam pikiran.
- c. Rasakan kasih sayang dalam pikiran, lihatlah alvan merah muda menyeberangi.
- d. Buang sernua pikiran itu dan anggap selesai.
- e. Latihan Untuk Meningkatkan Energi Fisik  
Untuk mempertinggi energi psikis dilakukan dengan cara latihan bernapas. Sebagai contoh latihan pernafasan ada 3 cara yaitu :

#### *Cara Pertama :*

- a. Berdiri di udara terbuka.
- b. Kaki dibentangkan, tangan diangkat ke samping (horizontal).
- c. Tarik napas dalam 5 hitungan.
- d. Langsung keluarkan napas 10 hitungan, irama hitungan sama.
- e. Ulangi latihan 10 kali.
- f. Latihan ini dapat dilakukan dengan duduk tegak di kursi dan sambil jalan di udara terbuka, dapat dilakukan dimana saja.

#### *Cara Kedua :*

- a. Duduk tegak punggung lurus, kepala tegak, kaki bersila, bagian tumit sentuhkan kedua kaki, tangan ditumpukkan diatas pangkuan atau letakkan di depan dada, posisi berdoa.
- b. Ambil napas dalam-dalam melalui hidung ritmis 8 hitungan.
- c. Tahan napas dalam paru-paru 12 hitungan (konstan).

- d. Keluarkan napas melalui hidung 10 hitungan (biasakan). Pada waktu mengeluarkan napas alihkan udara ke persimpangan jalan atau saluran pernapasan kerongkongan (seperti suara kucing).
- e. Ulangi latihan 5 kali.

*Cara Ketiga (Khusus Pernapasan) :*

- a. Duduk bersila dengan badan dikendorkan (rileks) punggung tegak, jangan bungkuk, tangan dipangkuan diatas lutut, mata dipejamkan tunduk sedikit, pikiran bersih.
- b. Tarik napas dalam-dalam secara perlahan pusatkan pikiran dalam penarikan napas seakan-akan otot perut yang tertarik ke atas.
- c. Tahan napas selama mungkin (10-15 detik) pikiran pusat di rongga dada, seakan-akan menembus paru-paru.
- d. Lepaskan napas perlahan-lahan hingga posisi perut kembali sama, pusatkan pikiran pada gerakan lepasnya pernapasan.
- e. Ulangi gerakan pernapasan selama 7-10 kali + 20 menit.
- f. Latihan ini dianjurkan setiap pagi sebelum melakukan kegiatan.

1. *Latihan Melancarkan Peredaran Darah.*

- Latihan melancarkan peredaran darah dapat memberi daya hidup bagi semua organ tubuh, dengan cara.
- Rebahlah terlungkup dengan perut dan dada datar di lantai.
- Angkatlah kedua betis ke atas dan tangkaplah dengan kedua tangan. Tariklah kedua kaki rapat ke depan, sehingga paha dan dada agak terangkat di atas, julurkan leher dan kepala tinggi-tinggi ke atas.
- Diamkan posisi ini sekuat mungkin, makin lama makin baik, sementara pusatkan pikiran kepada peredaran darah dari seluruh tubuh dari ujung kepala ke ujung kaki.
- Setelah itu turunkan kaki dan tangan kembali pada sikap semula. Istirahat sejenak tanpa bangkit dari posisi terlungkup.
- Ulangi sikap dan gerakan berturut-turut selama lima belas menit (15').

2. *Latihan Penguatan Otot.*

- Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot, dan syaraf anggota tubuh serta melancarkan mekanisme organ tubuh. Urutan gerakannya sebagai berikut.

- Rebahlah terlentang dengan santai, lurus datar.
- Angkat paha ke atas dan tekukan kedua betis, lurus ke depan, jari-jari tangan terbuka di atas kedua lutut.
- Letakkan jari-jari terbuka di atas kedua lutut.
- Angkat leher dan kepala mendongak ke atas.
- Konsentrasi pikiran arahkan pada getaran otot-otot dan syaraf di seluruh anggota badan.
- Pertahankan posisi ini 1-2' istirahat diam, ulangi 2 sampai 3 kali.

### 3. *Latihan Untuk Punggung Dan Pencernaan.*

- Latihan ini bertujuan untuk penguatan punggung dan pencernaan serta organ dalam perut. Urutan gerakannya (pencernaan) :
- Duduklah dengan kaki terjulur ke depan.
- Bungkukan punggung ke depan berikut leher dan kepala hingga hampir menyentuh lutut kaki. Kedua tangan lurus ke depan memegang ujung betis.
- Pusatkan pikiran pada getaran syaraf-syaraf dan sumsum tulang belakang serta otot-otot perut.
- Pertahankan posisi ini selama satu atau dua menit, istirahat sejenak Ulangi kembali 2-3 kali.

### 6. *Latihan Bagian Punggung*

- Urutan gerak :
- Rebahlah telentang dengan kepala di atas bantal.
- Angkat kedua kaki ke atas tinggi-tinggi, boleh ditopang dengan tangan memegang pinggang.
- Bila kedua pinggang sudah tegak, goyangkan sedikit kaki ke depan atau ke belakang.
- Pusatkan konsentrasi pada otot-otot pinggang dan punggung dan pertahankan posisi selama satu menit (1'), istirahat sebentar. Ulangi 2-3 kali.

### 7. *Latihan Bagian Kaki*

- Latihan ini bertujuan untuk menguatkan kaki yang berfungsi menopang seluruh badan.
- Rebahlah telentang dengan lurus dan datar, kedua belah tangan rileks di samping kanan dan kiri badan.
- Menirukan gerak dengan cara menggerakkan kepala ke atas dan bawah, ke samping kiri dan samping kanan,

serta memutar gerak kepala ke arah kiri sebatas jangkauan gerak atau sebaliknya.

- Peserta secara individu dapat merumuskan dan menganalisa bagian kepala yang mendapat penekanan gerak yang tepat.

#### *Kriteria*

Untuk tugas di atas peserta ditekankan untuk menirukan gerakan setepat dan sebaik mungkin serta mengetahui letak penekanan gerak dan bagaimana gerak kepala untuk digerakkan.

Sikap bagian anggota gerak tubuh bagian tengah. Dengan memberikan sejumlah gerakan anggota gerak tengah, peserta dapat meniru dan menganalisa titik sentral gerak yang mendapat penekanan gerak. Peserta dapat mengkoordinasi kekuatan dalam mempergunakan otot daya tahan tubuh dan mengetahui komponen-komponen yang ada dalam tubuh manusia.

#### *Deskripsi Tugas*

1. Menirukan gerakan yang diberikan guru.
2. Menganalisa sentral gerak yang menjadi kekuatan gerak sekaligus mengetahui hubungan koordinasi gerak secara tepat, benar.
3. Menirukan dan merangkai gerak yang telah diberikan serta memberi variasi dan tekanan secara tepat.

#### *Kriteria*

Untuk tugas diatas pengajar/guru harus memberi instruksi sumber gerak yang jelas, agar tidak menimbulkan efek sampingan terhadap gerak yang dilakukan, mengetahui letak-letak gerakan yang benar.

#### *1.2 Sikap bagian anggota gerak tubuh bagian bawah.*

- Setelah diberikan contoh gerak yang berdasarkan anggota tubuh bagian atas, tengah, peserta dapat merumuskan bentuk dan kecepatan gerak secara praktis dari gerakan kaki dalam melangkah, melompat, menjinjit dan dapat menggabungkan antara gerakan bagian atas, bawah secara baik dan benar.
- Peserta dapat mengetahui kemampuan dalam mengendalikan keseimbangan tubuh, memahami kemampuan menggunakan

kekuatan dan kelenturan otot dan daya tahan tubuh sewaktu bergerak

- Peserta dapat memahami kesan garis (desain atas) yang terbentuk dari perpindahan satu anggota tubuh ke bentuk yang lain (*isolation*) berdasarkan ruang, waktu dan tenaga

#### *Deskripsi Tugas*

1. Peserta berjalan, melangkah, meloncat, menginjit dan menggerakkan kaki dengan cara tumpuan sebelah kaki sebagai penyangga atau kedua kaki dalam keadaan melompat, jalan, putar jinjit tidur, rebah dilakukan gerakan semaksimal mungkin.
2. Peserta mengadakan dan menganalisa komponen-komponen tubuh yang berkaitan dengan kekuatan dan kelenturan otot sewaktu menerima beban gerakan.
3. Peserta dapat menganalisa serta menguraikan mempertahankan keseimbangan kekuatan tubuh

Peserta dapat memilih pola-pola gerakan dalam membentuk kesan garis, perpindahan gerak, dapat mengontrol dalam penguasaan ruang, waktu tenaga dilakukan dengan statis dan dinamis.

#### *Kriteria*

1. Untuk tugas diatas, peserta harus banyak berlatih secara rutin dan serius untuk mencapai tujuan, mendapatkan teknik-teknik gerak yang mudah dan benar.
2. Peserta mengetahui kekuatan otot serta kelenturan dalam menerima beban sewaktu bergerak, dapat mengetahui pola-pola yang ada, memahami garis, bentuk-bentuk gerak dalam ruang, waktu, tenaga.

#### *1.3. Teknik Gerak Pendingin (Cooling Down)*

Peserta mampu melakukan gerak perenggangan serta pendinginan setelah otot-otot berkontraksi.

#### *Deskripsi Tugas*

- Peserta dapat melakukan gerakan-gerakan benturan ringan dan melakukan peregangan at at secara statis, sehingga tubuh dapat menjadi segar kembali dan normal.
- Peserta menguraikan gerakan-gerakan ringan sehingga denyutan nadi menjadi turun.

*Kriteria*

- Peserta harus dapat mengoreksi gerakan secara terampil dan memperoleh pengalaman-pengalaman bergerak.

Peserta ditekankan harus memahami teknik benturan ringan dan berat secara statis dan dinamis.

*1.4 Sentuhan Emosional (Keseimbangan, Kekuatan, Kelenturan)*

## 1. Secara langsung.

- Dengan adanya guru memberikan sejumlah instruksi sentuhan emosional, langsung melalui gerak dengan berpasangan, atau kelompok (lebih dari 2 orang) peserta dapat memberikan respon balik terhadap gerakan aksi yang memberi rangsangan sentuhan gerak, baik dilakukan dengan keseimbangan kekuatan maupun kelenturan dalam bergerak.

## 1. Deskripsi Tugas.

- Peserta secara kelenturan, kekuatan, maupun keseimbangan (fleksible) gerak pribadi, kemudian dapat merespon gerak aksi yang datang dari luar sebagai rangsang gerak secara langsung.
- Peserta dapat mengetahui secara tepat dan benar, bagian dari anggota tubuh yang tersentuh gerak aksi secara emosional yang teratur, untuk selanjutnya digerakkan paling awal sampai akhir, melalui respon gerak di dalam ruang, waktu, tenaga.
- Peserta dapat menguraikan gerak dan menganalisa gerak secara mempertahankan keseimbangan tubuh.

*Kriteria*

- Responsi gerak dilakukan peserta jika bagian anggota gerak tubuh yang tersentuh/terangsang aksi gerak dari luar harus digerakkan lebih dahulu.
- Peserta ditekankan dapat mengetahui dan memahami gerakan pengendalian keseimbangan, kelenturan, kekuatan gerak tubuh dalam menerima beban sewaktu bergerak.

*Secara Tidak Langsung*

Jika diberikan instruksi tentang tanggapan (respon) secara tidak langsung, peserta dapat memberikan umpan balik arti tanggapan yang datang dari orang lain, untuk mengikuti reaksi tanggapan gerak secara baik dan benar.

*Deskripsi Tugas*

1. Peserta dapat memaharni tanggapan gerak secara cepat untuk merespon gerak.
2. Latihan gerak dan merespon gerak.

*Kriteria*

Untuk tugas ini, peserta harus teliti dan mengetahui gerak yang diperoleh dan memberi tanggapan dari awal sampai selesai.

## 1.5 Rangsang Musik (Music Stimulus) atau iringan.

Peserta diperdengarkan musik tertentu atau musik ilustrasi, peserta dapat bergerak menurut ekspresi dalam merespon bunyi dan bergerak praktis dan taktis. Dan peserta dapat melihat secara cermat dinamika gerak sesuai dengan iringan yang didengar.

*Deskripsi tugas*

- Peserta dapat bergerak berirama dengan musik yang didengar dan dipilih.
- Peserta dapat bergerak melawan irama dan suasana musik yang didengar.

*Kriteria*

Untuk tugas ini, peserta hendaknya teliti dan mempunyai pengalaman yang banyak mendengar musik. Jirangan yang sudah ada, sehingga peserta akan mempunyai pengalaman gerak dengan merespon musik baik secara improvisasi maupun imitasi.

1.3. *Paket Garapan Gerak.*

Dengan banyaknya pengalaman melakukan gerak yang telah dilatih, dan dibuat pada materi yang diajarkan, maka peserta dapat mengkoordinasi, menyusun gerak ke dalam paket garapan geakan yang naratif secara efektif baik individu maupun kelompok.

*Deskripsi Tugas.*

Peserta dapat mencari gerakan yang sesuai dengan gerak yang diharapkan agar dapat dievaluasi menjadi paket gerak yang dilakukan secara individu dan kelompok. Peserta mencari dan mengolah gerak, desain gerak, dinamika dan musik iringan maupun musik ilustrasi yang dapat mendukung paket garapan.

*Kriteria*

- Peserta dapat merangkai pola gerak yang telah ada dan dibuat sendiri.
- Merespon kejelian di dalam mengungkapkan gerak serta dapat merangkai pola-pola gerak yang telah dipelajari menjadi paket.

## 2. Latihan Pola Irama dan Irama gerak

Dalam menentukan porsi latihan yang sebaiknya kalian lakukan, maka melalui informasi buku ini dapat disampaikan bahwa beberapa kiat dapat kalian pelajari. Kiat dimaksud sesungguhnya bukan hargamati, namun karena diperhatikan beberapa hal pada lembar berikut.

### Motif Gerakan Individu

No	Anggota Gerak	Kompetensi Gerak	Uraian Teknik Gerak	Keterangan
1	Anggota Gerak Bagian Atas	Kepala (Caput) relaksasi dengan leher	Gerakan ke samping kanan/kiri. Gerakan ke depan/belakang. Gerakan berpaling ke kanan/kiri, memutar ke kanan/kiri. Gerakan supinasi, dan mengayun, mengangguk, berputar.	Bentuk dan sikap ke dua kaki rapat (level tinggi, sedang, rendah), terbuka dan sikap tertentu seperti <b>Tanjak-Tancep, Rapal, Adeg-adeq</b> , kuda-kuda,
		Pronasi pada ekstensor bertumpu pada otot tengkorak	Badang kontraksi, rileks, penegangan otot pada seluruh anggota tubuh. Gerakan <b>pacak gulu, gebesan, gileg, gelieur</b> , anggukan dan gelengan kepala, tengok kanan/kiri.	Pangkal leher sebagai tumpuhan gerakan, sendi leher berperan sentral.
2	Anggota Gerak Bagian Tengah	Sikap Badan ( <b>Thorax</b> ) pronasi pada ruas tulang, supinasi pada pusat tumpuhan gerakan yang ada setiap	Meliuk-liuk, mengkerut-kerut, pinggul( <b>pelvis</b> ) berputar dan berporos pada cranum. Pelvis bergerak sebatas kemampuan sesuai motif ragam	Gerak Olah Tubuh pada pemanasan gerak.

		sendi yang sedang difungsikan.	tari yg dilakukan. Kontraksi otot di sekitar <b>Thorax</b> secara sendiri atau bersama-sama memberi daya lentur pada penguatan gerakan tubuh. Gerakan badan ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang. Vibrasi skapula, ogak lambung, Pronasi pada kontraksi tulang skapula dan perut membentuk gerakan khusus.	Gerak spalula pada tari Klono Topeng dan atau pada Topeng Cirebon. Vibrasi perut yang dilakukan oleh Tokoh Jin Besar Tuyul dan Yul.
		Bentuk dan sikap anggota gerak tangan. Gerakan bervariasi.	Gerakan bahu-skapula ke atas/bawah, supinasi ke depan, belakang. Gerakan tangan lurus, tekukan pada siku, tekukan pada palmar tangan, serta gerakan jari-jari melakukan gerak pada bentuk dan sikap motif gerak tertentu atau khusus. Gerakan kordinatif pada sendi bertumpu pada sentral gerak bahu, lengan atas, lengan bawah, palmar tangan,	Bentuk dan sikap tangan bergerak secara sendiri. Bentuk dan sikap tangan-kordinasi dengan anggota gerak yang lain.  Sikap palmar dari tangan <b>Ngiting, Nyempurit, Ngruji, dan</b> sikap tangan pokok. Bentuk dan Sikap gerakan tangan Elieu pada gerak dasar tari India, <b>Nyeluntir</b> pada tari gendhing

			dan jari-jari membentuk sikap tertentu. Motif gerak tari tertentu yang digerakan secara ideal sesuai tuntutan frase ragam gerak tari.	Sriwijaya, dan <b>Nguya</b> pada tari dasar Thailand. Gerak dasar tersebut bila dipadu dengan gerak dasar senam dan gerak pemanasan mampu melatih gerak tangan sesuai porsi dan penegangan pada gerak tari tertentu atau merupakan penegangan tangan semata.
		<b>Pelvis</b> sebagai penopang, Cranium sebagai otorizet. Gerakan dan getaran pinggul, sensualitas, kelenturan pada paha, <b>Kolumna vertebralis</b> , berfungsi sebagai penyangga dan tumpuhan gerak bertugas menopang dan mengontrol gerakan	Goyang pinggul ke kanan/kiri dengan volume dan reaktivitas gerak tertentu. Kecepatan, macam goyangan, dilakukan sesuai keterampilan individu, masing-masing berbeda-beda.	Harmoinisasi goyang pinggul, memberi kesan gerak seksi bagi orang lain. <b>Goyang plastik</b> , goyang pantat pada Jaipongan, goyang pinggul oleh penyanyi dangdut.
3	Anggota Gerak Bagian Bawah	<b>Support Kaki (Ladix)</b>	Kepala mengangguk-angguk-badan merunduk, kepala	Gerakan Jalan, Geser, Kengser, jalan kaki pada tarian kuda-kuda,

			<p>menggeleng badan mengikuti sikap gerak kepala. Kepala – badan berputar bersama dengan berguling atau variasi gerakan kpala badan dan kedua tangan bergoyang dalam posisi membungkuk, semua gerakan dilakukan dalam posisi kedua kaki rapat atau jika mungkin bertumpu satu kaki.</p>	<p>kaki berputar dengan tumpuan satu atau kedua kaki adalah dominasi gerak anggota bawah. Teknik Tumpuhan kaki pada tari balet, Salto, loncat harimau, strugel track di udara, kiprah perang pada tari-tarian Yogyakarta.</p>
4	Anggota Gerak Atas dan Bawah	<p>Kontraksi gerakan kepala-badan dari supinasi kerangka <b>axial</b>. Anggota gerak atas-pinggul kerangka tulang (<b>appendikuler</b>)</p> <p>Kepala-badan-tangan dengan melakukan penegangan kaki-kepala <b>proksimal-sentripetal</b></p>	<p>Kepala mengangguk-angguk-badan merunduk, kepala menggeling badan mengikuti sikap gerak kepala. Kepala – badan berputar bersama dengan berguling atau variasi gerakan kpala badan dan kedua tangan bergoyang dalam posisi membungkuk, semua gerakan dilakukan dalam posisi kedua kaki rapat atau jika mungkin bertumpu satu kaki. Kepala mematak-</p>	<p>Gerakan tersebut dilakukan pada saat olah tubuh. Gerak pada tari Rebana/Rangguk (Jambi) peragaan gerak sering dilakukan. Peragaan gerak motif Rodat, Zamrah, dan tari-tarian berciri kerakyatan mengutamakan gabungan gerak anggota tubuh</p> <p>Gerak pada tari Belibis (Bali) Tari Merak (Jawa-Sunda) seperti gerakan burung.</p> <p>Gerak rol, loncat</p>

			<p>matuk, kaki lenagkah ke depan/belakang, samping kanan/kiri.</p> <p>Tekukan kepala dan kaki lurus pada gerak roll atau guling</p>	<p>harimau, <b>Keep up</b></p>
5	<p>Anggota Gerak Atas-Tengah-Bawah</p>	<p>Sinartrosis, sinkondrosis, sinfibrosis, diarthrosis</p>	<p>Sinkronisasi gerak tulang dan jaringan dimana kedua tulang antara tidak terjadi efek gerakan.</p> <p>Kordinasi ke2 tulang yang berhubungan oleh adanya jaringan tulang rawan yang beroperasi secara tepat.</p> <p>Kedua tulang yang beroperasi dihubungkan oleh tulang tengkorak.</p> <p>Kedua tulang tidak saling menunjang gerak. Gerakan dilakukan pada sendi peluru, sendi poros pada tulang bahu, tulang panggul, serta pada <b>karpal dan falang. Sinkronisasi</b></p>	<p>Jalan lurus, <b>Lampah Ringdom, Putar tangan sikap kaki jalan lurus ke smua penjuru,</b></p> <p>Putaran Tubuh ke semua arah.</p> <p>Tegak dan bongkok badan. <b>Pacak Gulu, Gileg, Galier, dan Godeg.</b></p> <p>Gelang kepalaangguk-anggukan kepala, tengok kanan /kiri Putar kaki dasargerak balet.</p> <p>Gerakan merendah atau <b>mendak, Nindak,</b></p>

			<b>karpal dan falang</b> dalam menunjang gerakan secara terpadu.	<b>Tanjekan, Mapal, Ngeseh,</b> dan variasi gerakan kepala, badan, tangan, dan kaki.
--	--	--	--	--

Tabel 2.3 Motif gerak Individu

### Motif Gerakan Berpasangan atau Kelompok

No	Anggota Gerak	Kompetensi Gerak	Uraian Teknik Gerak	Keterangan
1	Anggota Gerak Bagian Atas	Kepala (Caput)	Gerakan supinasi ayunan, anggukan, berputar.	Bentuk dan sikap duduk (tari Saman) atau kedua kaki (level tinggi, sedang, rendah) pada tari Saudati, tari garapan lain.
1	Anggota Gerak Bagian Tengah	Badan(Thorak)	Gerakan relaksasi dan supinasi anggota tubuh secara periodik dan temporer.	Bentuk dan sikap ke dua kaki rapat (level tinggi, sedang, rendah), terbuka dan sikap tertentu seperti <b>Tanjak-Tancep, Rapal, Adeg-adeq,</b> kuda-kuda. Gerakan Tari Topeng Cirebon, dan topeng Klono.
1	Anggota Gerak Bagian Bawah	Kaki(Ladix)	Gerakan supinasi slip, step, lenso, straidel.	Bentuk dan sikap ke dua kaki rapat (level tinggi, sedang, rendah), terbuka dan sikap tertentu seperti <b>Tanjak-Tancep, Rapal, Adeg-adeq,</b> kuda-kuda,

Tabel 2.4  
Gerak tari kelompok

## E. PENGUASAAN GERAK OLAH TUBUH

### 1. Latihan Pemanasan

Program latihan penting bagi siswa dan guru. Latihan-latihan menjadikan rangkaian program latihan yang cocok dapat disesuaikan dengan kebiasaan kita masing-masing atau jadwal pelajaran yang berlaku dalam Olah Tubuh.

Program latihan hendaknya dirancang agar dapat membangun kekuatan tubuh, mengembangkan kelenturan fisik, serta latihan olah tubuh dapat merubah bentuk badan, membakar lemak, mengencangkan otot, dan berpenampilan indah dan menarik.

Tujuan pernafasan untuk meningkatkan kecepatan nadi, memanaskan dan mengencangkan otot di setiap bagian tubuh, sehingga bermanfaat bagi tubuh untuk melakukan gerakan selanjutnya. Musik digunakan sebaiknya yang dapat memberikan stimulus untuk bergerak agar lebih semangat dan agresif. gairah

#### **Gerakan pemanasan dapat dilakukan 10 menit,**

- Gerakan bagian kepala dan gerakan bagian leher,
- Gerakan bahu, lengan bersama dengan bagian samping,
- Otot dada, bahu, dan panggul,
- Otot pinggul,
- Otot tungkai dan pinggang,
- Sehabis latihan istirahat 2 menit kemudian lakukan gerakan inti

#### **Keuntungan pemanasan**

- Otot dapat berkontraksi secara cepat, dan mampu merespons gerak secara reflektif.
- Menghindari cedera,
- Menambah kepekaan syarat,
- Mengoptimalkan kordinasi gerakan secara baik,
- Pembuluh darah lebar, sehingga aliran darah lancar.

## 2. Latihan Inti

### 1. Latihan Inti (Latihan Kelenturan)

- Untuk menyusun ragam-ragam gerak secara utuh, dirangkai, elemen-elemen gerak yang satu dengan yang lain.
- Selama latihan harus dengan percobaan dan memadukan dengan gerak yang telah dipelajari.
- Ada lima elemen posisi dasar gerak untuk kepentingan Olah Tubuh adalah
  1. Sikap Jongkok  
Caranya duduk jongkok dengan mendekatkan lutut ke dada. Telapak kaki jinjit dengan tangan memegang lutut atau direntangkan ke depan. Tumpuhan berat badan pada ujung telapak kaki (lakukan beberapa menit).



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

### (Latihan Kelenturan)

2. Sikap Nungging  
Caranya dalam sikap nungging gerakan melibatkan pinggul dan kepala lurus ke bawah, lutut tetap lurus kaki tetap menapak ke lantai kedua tangan menyentuh lantai. (lakukan gerakan beberapa menit).

Perhatikan Gambar. 2.69 Sikap jengkeng santai, kontraksi pada kaki

### 1. Lanjutan

#### 3. Sikap Jinjit

Caranya posisi berdiri dengan ujung kaki semaksimal mungkin. Kekuatan badan dalam posisi jinjit, tangan tarik julurkan dengan pandangan lurus ke depan. Badan ditopang oleh kedua ujung jari kaki dan konsentrasi penuh.

Tarikan kencang pada betis, otot tungkai, dan telapak kaki sehingga tumpuhan menjadi kokh dan kuat (lakukan beberapa menit).

### 2. Latihan Inti (*Latihan Kekuatan*)

#### 4. Sikap Kangkang

Caranya badan dan kepala tegak kedua kaki direntangkan ke samping. Pandangan lurus ke depan dengan konsentrasi penuh.

Rasakan tarikan otot meregang, manfaatkan otot menjadi kuat daya tahan mekin kuat.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar 2.70 berdiri santai, kontraksi pada kaki dan menyangga bambu pada tari Bambu Gila

### 3. Pemanasan

Berdiri sambil mengangkat tumit digerakan secara bergantian hitungan 1-8

- Posisi dan gerakan kaki sama, sambil mengayunkan tangan,
  - Posisi dan gerakan sama, akan tetapi memutarakan pergelangan kaki
2. Melompat dari kiri ke kanan dan sebaliknya. Tangan di depan memegang mulut.
  3. Otot dapat berkontraksi secara cepat, dan mampu merespons gerak secara reflektif.
  4. Berdiri dengan tumpuhan ujung jari, perut diperkecil ke dalam ke dua tangan ke atas setinggi jangkauan.
  5. Berjalan di tempat,
  6. Lari-lari di tempat,
  7. Latihan gerakan kepala, tarik leher ke kanan dan ke kiri. Tundukan kepala ke depan dan ke belakang tahan hingga 3 menit.
  8. Gerakan mengangkat bahu (posisi berdiri dengan kaki terbuka,
  9. Gerakan bagian lengan (lengan diangkat setinggi bahu),
  10. Latihan pinggang, putar pinggang sesuai arah jarum jam, gerakan putaran sebaliknya.
  11. Ayunan ke dua tangan ke samping, tarik ke belakang diikuti badan (putar), lalu kedua tangan tarik ke atas. Bungkukan badan dan ikuti gerakan tangan ke bawah menyentuh lantai. Posisi kembali semula.
  12. tarik bagian pinggang kiri ikuti gerakan tangan kiri ke atas samping, tangan kanan ke bawah. Kembali ke posisi semula dan gerakan ulang sebaliknya.
  13. Lakukan tekukan ke depan agar pinggang mendapat posisi gerak seimbang. Posisi pinggul dan kepala mengikuti badan ke bawah tekuk dengan ke dua tangan bersentuhan dengan melipat tangan di depan dada.
  14. Gerakan bagian lutut angkat kaki kanan dan kaki kiri tahan (lakukan bergantian)
  15. Lutut kanan tekuk hingga menempel lantai, lutut kiri dan telapak kaki menapak atau menempel lantai lakukan 8 kali. Secara bergantian.
  16. Kedua lutut lurus, keseimbangan gerak dipertahankan tarik badan dan tangan ke depan kaki lurus posisinya, tahan pinggul sehingga nampak elastis.
  17. Meregang otot lutut, pegang kaki/betis sehingga badan membungkuk rasakan tarikan tumit. Tarik tangan kiri ke betis/paha kanan tangan kanan lurus ke atas lakukan sebaliknya.
  18. Pegang kedua pergelangan kaki/betis lakukan tarikan badan ke bawah tarik nafas teratur. Gerakan ulang, selanjutnya kembali posisi semula.

#### 4. Latihan Inti (*Penguasaan Keterampilan Gerak*)

- Penguasaan keterampilan dapat menambah kemantapan Olah Tubuh. Gerak dasar tari tradisi dan gerak olah tubuh yang dijadikan sebagai inti latihan misalnya:
- Melakukan gerakan kaki,
- Ayunan tangan,
- Lompatan,
- Putar-jonkok,
- Gerak-gerak tari tradisional dan Nontradisional,
- Motif-motif gerak keterampilan menggunakan alat,
- Penghayatan total Olah Tubuh dengan diiringi irama musik sederhana, variasi untuk membantu penghayatan, dinamika gerak, keindahan gerak, penghayatan dengan memakai property.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar 2.71 berdiri jinjit, putaran, dan penguatan pada kontraksi pada kaki dengan penguasaan payung tari Ngebayak

Gerakan berikut adalah, tangan bertumpu di lantai, badan membungkuk, dorong kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian. Lakukan beberapa kali gerakan ini.

- Latihan otot dengan dorongan kaki ke belakang, tangan ke atas berlawanan dengan kaki . Laian, beberapa kali gerakan, ulang!
- Lakukan gerakan kaki maju ke depan, dengan pinggul lakukan kengser, lenggang, dan lain lagi.
- Gerakan pinggng otot kaki regang, pantat, pinggul, ke belakang. Atau kamu dapat melakukan gerakan tradisional.
- Goyang Plastik, goyang pantat).
- Gerakan tangan dn pergelangan buka –tutup. Posisi kaki terbuka dan merendah.
- Gerakan posisi duduk/tiduran angkat kaki membentuk huruh V dan lakukan senam jenis gerakan kaki terbuka. Posisi tidur tertelungkup menutup dan membuka pangkal lutut.
- Gerakan kaki angkat-jatuhkan kembali dengan membentuk sudut 90 derajat. Gerakan Sit UP.
- Gerakan kaki semacam Balet.
- Gerakan otot paha. Duduk lakukan berapa macam posisi duduk, sila, dan *simpuh* badan ditopang ke dua kaki.
- Telapak kaki rapatkan
- Duduk Kedua kedua kaki diluruskan Gerakan mengencangkan paha



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar 2.72 berdiri santai, kontraksi pada kaki dan tangan yang melakukan tendangan, lipatan kaki serta menyangga bambu sambil bergerak.

1. Sikap badan berdiri atau duduk letakan kedua tangan di atas paha arah telapak ke atas,
2. Tarik nafas perut, tahan 4 detik.  
Posisi sama tarik kedua telapak tangan sambil mengepal letakan ke depan dada. Lalu menurunkan kepala sedikit mata dipejamkan.
3. Hirup nafas dalam-dalam lakukan selama 12 detik bayangkan keberanian, dan rasa kepercayaan diri.
4. Berdiri dengan satu kaki berada di depan jaraknya dua kaki 60 cm kuda-kud depan, kaki belakang berjingkat tangan di pinggang. Tarik nafas tahan lalu keluarkan sambil berteriak sekeras-kerasnya .....aaaaach.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar Gb. 2.73 Duduk santai, perpindahan formasi, kontraksi pada kaki pada tarian Aceh di atas

1. Untuk kekuatan tangan sikap berdiri kuda-kuda (jarak kaki 60 cm) tubuh tegak ke depan.
2. Sikap tangan seperti orang sedang sembah. Tetapi kedua telapak tangan jangan sampai merapat kira-kira 2 cm, jarak pandang lurus ke depan.
3. Hirup nafas perlahan melalui hidung, tahan, lalu sambil tarik tangan kanan gunakan nafas perut, sambil gunakan kekuatan alam (bentuk posisi tangan seperti memanah) kaki sedikit teknik, sikap dipertahankan., lalu hembuskan nafas perlahan-lahan dalam waktu 8 detik.
4. Gerak *Ulap-ulap* (melihat) sikap berdiri kaki sedikit terbuka, arah lutut kaki ke depan ke dua tangan lurus. Lakukan gerakan tarik kedua tangan ke dalam dekat dada, tahan nafas. Hembuskan perlahan-lahan 8 detik tahan di tenggorokan, hembuskan nafas.
5. *Pernafasan perut*  
Posisi bisa berdiri bisa duduk.  
Tarik nafas dengan pernafasan perut dalam waktu 10-12 detik. Sambil membayangkan kekuatan alam hirup udara tarik kedua siku sampai ke belakang, perlahan-lahan kepala menengadah, dada tarik ke depan kedua bahu tarik ke belakang. Tahan 10-12 menit. Hembuskan nafas sambil bayangkan semua sikap ragu-ragu, bimbang.  
Posisi masih berdiri dengan kedua tangan merentang ke samping. Ujung ke dua tangan diputar perlahan-lahan buat lingkaran kecil makin lama makin melebar. Seluruh otot tanganotot bahu, punggung di regangkan.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar 2.74 berdiri santai, kontraksi pada tangan dan jari pada tari

1. Kordinasi gerak olah tubuh/tari tradisional dan tari Nontradisional dengan menggunakan property sebagai gerak Inti. (Hal 24 dan 75).
2. Apabila ingin memunculkan gerakan-gerakan ekspresif dan kreatif dalam latihan, maka sumber-sumber gerak tari dapat diperoleh dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Gerak tradisional dan gerak Balet dan lainnya sebagai variasi.
3. Kordinasi alat dengan gerak juga berkaitan dengan penguasaan teknik.
4. Batasan gerak untuk latihan melihat kebutuhandan kondisi latihan.
5. Besar-kecil jangkauan gerak yang dilatih ada hubungannya dengan perasaan kita.
6. Perubahan gerak lembut ke keras atau kuat erat kaitannya dengan perasaan. Untuk itu siswa harus melakukan olah tubuh sesuai kebutuhan latihan dan penguasaan teknik dasar gerak, disiplin latihan dan cara merancang pola-pola gerak ruang dan waktu irama, dan alat disesuaikan dengan keinginan kita.



Sumber GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar 2.75 berjalan sambil melayang santai, kontraksi pada kaki, daerah perut, dan kedua tangan pada tari tradisional

### 3. Pendinginan

3.1 Latihan pendinginan adalah untuk mengembangkan kondisi fisik dan otot kepada kondisi semula. Kegunaan pendinginan adalah :

- Mengendorkan otot,
- Menurunkan suhu tubuh,
- Mengurangi ketegangan,
- Proses relaksasi dan denyut jantung nadi kembali normal.,
- Latihan penutup.

Gerakan latihan yang dapat dilakukan adalah gerakan yang bersifat ringan, dan lambat.



Sumber Koleksi GNP TMII Jakarta

Perhatikan gambar 2.76 duduk santai, berdiri jongkok, kontraksi kaki dan tangan yang merentang pada saat jengkeng putri pada tari Nyi Kembang

**Latihan Pendinginan**

- Posisi tidur relaks, gerak kedua kaki secara perlahan tarik atau rapatkan dan letakan kedua tangan di atas posisi perut
- Turunkan relaks,
- Posisi berdiri dengan merentangkan kedua tangan sejajar lalu tangan ayunkan,
- Duduk pegang kedua lutut sambil menarik nafas pelan-pelan badan ditidurkan atau terentang jari-jari tangan dan kaki kendorkan.
- Berdiri perlahan-lahan, Ayunkan tangan, busungkan dada, tarik salah satu tangan ke atas pandangan seolah-olah berada diawang-awang,
- Perhatikan beberapa hal dalam pendinginan. Kembalikan tubuh ke posisi awal, sehingga kondisi dapat segar kembali.
- Pendinginan lakukan 3-5 menit.
- Tidak ada istirahat pada saat pendinginan.
- Gerakan pelan agak lembut, relaks,
- Musik iringan yang lembut dapat digunakan untuk membawa kita pada hal yang lebih relaks dan tidak ada beban.
- Latihan pendinginan tahan nafas kemudian hembuskan,
- Rasakan semua otot dan aliran darah kita relaks,
- Lakukan gerak sesuai dengan teknik gerak, wiraga, wirama, wirasa,
- Pilih musik etnik yang kamu suka,
- Latihan dilakukan secara individu, berpasangan, kelompok dan pola lantai secara bervariasi

### Gerakan Olah Tubuh dan Latihan

No	Uraian Gerak	Pola Lantai	Pola Hitungan
1	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak gelengan kepala tunggal dan ganda ke kanan dan ke kiri secara bergantian.	Di lakukan di tempat	Dua kali 1-8
2	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak anggukan kepala secara tunggal dan ganda ke atas dan ke bawah secara bergantian.	Idem	Dua kali 1-8
3	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak menengok/ menolehkan kepala tunggal dan ganda ke kanan dan ke kiri secara bergantian.	idem	Dua kali 1-8
4	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak jalan dengan langkah kaki secara	Pola lintasan dapat garis lurus, lingkaran, atau dalam formasi sesuai kebutuhan	Empat kali hitungan 1-8

	sedikit terbuka pada anggota gerak lutut dan paha. Gerak ini dapat dilakukan bergantian kaki kanan dan kiri.		
5	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak kepala memutar ke arah kanan membentuk 360 derajat. Gerakan kepala dapat dilakukan ke arah kiri atau arah sebaliknya.	Gerakan di tempat	
6	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak menganagkat bahu dan menurunkan bahu. Gerak ini dilakukan bergantian.	Idem	
7	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak memutar sendi bahu ke depan dan ke belakang dengan gerak cepat atau lambat. Gerak ini dapat dilakukan bergantian arah atau sebaliknya.	Idem	

<b>8</b>	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan melebar ke samping kanan/kiri. Lakukan gerak memutar tangan ke arah depan dan belakang secara bergantian. Gerakan memutar tangan dapat dilakukan secara cepat / lambat secara bergantian.	Idem	
<b>9</b>	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan bertolak pinggang. Lakukan gerak jalan dengan langkah kaki secara sedikit terbuka pada anggota gerak lutut dan paha. Gerak ini dapat dilakukan bergantian kaki kanan dan kiri.	Idem	Delapan kali hitungan 1-8

<b>10</b>	Badan berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke depan, tangan angkat ke atas dan lakukan gerakan jari meregam secara bertahap. Gerakan menjulurkan tangan ke atas baik tangan kanan dan kiri secara bergantian. Posisi kaki jinjit seolah-olah meraih benda yang berada paling jauh.	<b>Idem</b>	Dua kali 1-8
-----------	---	-------------	--------------

<b>11</b>	Posisi badan tetap berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke atas mengikuti alur gerak tangan, tangan kiri lurus ke atas sambil meragam jari jemari seolah-olah meraih sesuatu yang ada di atas. Gerakan ini dapat dilakukan dengan kedua kaki jinjit.	Berdiri di tempat di selingi dengan berjalan setapak demi setapak	Dua kali 1-8
<b>12</b>	Pindahkan posisi badan tetap berdiri tegak, sikap pandangan mata lurus ke atas mengikuti alur gerak tangan, tangan kanan lurus ke atas sambil meragam jari jemari seolah-olah meraih sesuatu yang ada di atas. Gerakan ini dapat dilakukan dengan kedua kaki jinjit.	idem	Dua kali 1-8
<b>13</b>	Atur posisi badan tetap berdiri tegak, buka tangan ke arah samping hingga membentuk huruf V, sikap pandangan mata lurus ke depan putarkan badan ke kanan-ke kiri, ayunkan ke dua tangan ke sisi kanan- ke kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.	idem	Dua kali 1-8
<b>14</b>	Atur posisi badan tetap berdiri tegak, kemudian buka kaki hingga posisi merentang rendah,	idem	Dua kali 1-8

	tangan ke arah samping hingga membentuk garis lurus. pandangan mata lurus ke depan atur posisi sikap badan merendah-naik secara periodik. Gerakan ini dilakukan naik turun secara bergantian.		
<b>15</b>	Tangan sebelah ditekuk ke arah dada, tangan sebelah lainnya lurus horisontal sejajar dengan bahu, atur kaki kaki kiri sebelah ditekuk ke luar, dan sebelah lainnya diluruskan. Posisi badan tempat merendah ke arah samping. Posisi badan rendah ke samping. Dengan itu saling berhadapan..	Berjalan memutar atau di tempat	Tiga kali 1-8
<b>16</b>	Atur posisi badan tetap berdiri tegak, buka tangan ke arah samping hingga membentuk huruf V, sikap pandangan mata lurus ke depan putarkan badan ke kanan-ke kiri, ayunkan ke dua tangan ke sisi kanan- ke kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.	idem	Tiga kali 1-8
<b>17</b>	Posisi badan terbuka merendah, tangan membuka arah samping lurus hingga membentuk huruf I,	Idem 24	Tiga kali 1-8

	jari-jari lurus pandangan mata lurus ke depan putar badan ke kanan-kiri putarkan badan ke kanan-ke kiri, ayunkan ke dua tangan ke sisi kanan-ke kiri. Gerakan ini dilakukan bergantian.		
<b>18</b>	Tangan sebelah ditekuk ke arah dada, sebelah tangan lainnya luus. Atur posisi badan merendah ke samping kanan, dengan saling membelakangi. Kedua tangan lurus ke depan, kaki sebelah kaki kanan ditekuk dan kaki kiri lurus kesamping. Posisi badan merendah ke depan.	Posisi tergantung kebutuhan atau sesuai kehendak	Dua kali 1-8
<b>20</b>	Badan berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, tangan di samping paha	Idem	Dua kali 1-8
<b>21</b>	Ke dua kaki lurus ke depan, kaki sebelah ditekuk dan sebelah lainnya diluruskan, pandangan mengarah kaki yang lurus setapak ke depan. Pandangan ke arah depan, badan merendah arah pandangan menatap depan ias berulang tahun.	Idem	Dua kali 1-8
<b>22</b>	Posisi badan sedikit membungkuk, tangan lurus sejajar dengan bahu membentuk garislurus horisontal.	Idem	Dua kali 1-8

	Kaki kanan mundur selangkah, kaki kiri kunci di tempat pandangan ke depan posisi badan medium menghadap depan.		
<b>23</b>	Posisi badan rendah dengan tangan lurus ke bawah vertikal sambil menahan, dan gerakan kaki sebelah kanan ditekuk sebelah kiri lurus.	Idem	Dua kali 1-8
<b>24</b>	Posisi badan rendah dengan tangan sejajar dengan bahu horizontal, kaki kanan ditekuk 90 derajat dan kaki kiri lurus. Arah hadap ke depan.	idem	Dua kali 1-8
<b>25</b>	Posisi badan rendah kemudian berguling ke arah kanan, putaran ke kanan maksimal hingga ke posisi tertelungkup, untuk kembali posisi semula posisi badan merendah.	idem	Dua kali 1-8
<b>26</b>	Posisi badan tidur lurus, badan berguling sehingga terlentang, kemudian merunduk jongkok hingga menuju posisi berdiri sempurna, selanjutnya melompat setinggi-tingginya. Berteriak dan melepaskan pergerakan tubuh secara sempurna.	idem	Empat kali hitungan 1-8

27	Berdiri tegak tangan kanan membentuk sudut 45 derajat, tangan kiri di samping paha kaki kanan dan kaki kiri melangkah ke depan, arah hadap muka searah dengan tangan.	idem	Dua kali 1-8
28	Atur sikap posisi badan membungkuk, tangan kanan siku-siku 45 derajat tangan kanan lurus horisontal ke depan, kaki kiri melangkah ke belakang arah hadap ke bawah.	Idem	Dua kali 1-8
29	Posisi berdiri satu kaki, kaki kanan ditekuk dipegangi tangan kiri, tangan kanan lurus diagonal, badan dan mrmembungkuk sambil mengganti posisi sikap sempurna.	idem	Dua kali 1-8
30	Posisi badan menunduk, berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kaki kanan dikebelakangkan lurus di sehingga.	idem	Dua kali 1-8
31	Posisi badan membungkuk, kedua tangan ditelepaskan hingga tergantung relaks, kemudian lipat ke dua tangan ke atas selanjutnya		Dua kali 1-8

	kedua tangan dilipatkan hingga lurus vertikal, tepat berada di belakang punggung dan arah hadap ke bawah. Posisi gerakan diulang secara berturut-turut		
<b>32</b>	Posisi badan membungkuk perlahan-lahan menuju sikap sempurna, ke dua kaki melebar, dan tangan membentuk huruf V ke atas sesuai harapan penata gerak,	idem	Dua kali 1-8
<b>34</b>	Posisi berdiri satu kaki, badan condong ke depan dan kaki kanan tekuk pegangi dengan tangan tangan kanan, luruskan kaki kanan kemudian ke belakang sehingga posisi seperti terbang. sambil menahan posisi dan gerakan kaki sebelah kanan lurus badan semakin condong ke depan, sehingga badan lurus dengan kaki kanan..	idem	Dua kali 1-8
<b>35</b>	Posisi badan rendah dengan tangan lurus ke bawah vertikal sambil menahan, dan gerakan kaki sebelah kanan ditekuk sebelah kiri lurus.	idem	Dua kali 1-8

<p><b>36</b></p>	<p>Posisi badan rendah dengan tangan lurus ke bawah vertikal sambil menahan, dan gerakan kaki sebelah kanan ditekuk sebelah kiri lurus. Dalam melakukan gerakan ini penguatan otot perut, ketegangan pada bagian kaki juga harus dirasakan. Hal ini untuk menentukan keberhasilan tujuan gerakan yang menekankan penguatan otot perut, kaki, dan pinggul.</p>	<p>idem</p>	<p>Dua kali 1-8</p>
<p><b>37</b></p>	<p>Pola gerakan berikut adalah pada tahap awal lari biasa dan membuat lingkaran, pada saat yang tepat gunakan kecepatan lari dengan lompatan kaki setinggi mungkin dengan jangkauan gerak yang jauh. Posisi dan sikap badan tegak, kekuatan gerak pada bagian pelvis atau pinggul. Kaki diupayakan lurus ke depan dan ke belakang bila beluk mampu minimal sikap kaki harus tetap lurus.</p>	<p>Membuat lingkaran atau garis lurus ke depan pada ruang yang luas.</p>	<p>Hitungan dan posisi tergantung kebutuhan atau sesuai tempat latihan</p>
<p><b>38</b></p>	<p>Pola gerakan berikut adalah melompat dengan posisi dan sikap tubuh tegap. Lompatan dilakukan dengan teknik</p>	<p>Membuat lingkaran atau garis lurus ke depan pada ruang yang luas.</p>	<p>Hitungan dan posisi tergantung kebutuhan atau sesuai tempat</p>

	<p>melipatkan kaki sedalam mungkin ke arah dada, kaki lainnya melipat ke arah pinggang. Pada saat diudara gunakan keseimbangan gerak dengan menjaga posisi tubuh seperti terbang, sehingga tidak banyak beban yang diambil, atau daya meringankan tubuh harus dilakukan sehingga pada saat melayang tidak terdapat kontraksi pada bagian tubuh manapun. Kondisi ini apabila tercipta maka potensi gerak dan teknik melayang diudara menjadi bentuk gerak yang indah, tanpa ada ikatan yang saling tarik menarik kontraksi pada seluruh anggota gerak yang digunakan pada saat bergerak.</p>		latihan
39	<p>Gerakan repertoar yang agak sulit apabila dapat dilakukan menjadi bagus. Cara dan teknik yang sudah dilihat adalah pada gambar 2.40. Uraian gerakanya adalah lari perlahan, kemudian mempercepat lari untuk mendapatkan waktu untuk mengembangkan kaki ke arah sisi kanan atau kiri. Pada saat</p>	<p>Membuat lingkaran atau garis lurus ke depan pada ruang yang luas.</p>	<p>Hitungan dan posisi tergantung kebutuhan atau sesuai tempat latihan</p>

	<p>melompat usahakan kaki, badan dan seluruh tubuh dalam posisi miring ke samping tetap tegap dan apabila mungkin maksimal hingga posisi kemiringan 45-60 derajat ke arah samping. Setelah pada posisi kemiringan yang maksimal dapat dilakukan, rapatkan kaki pada sisi tujuan gerak untuk mengepaknya sehingga tujuan maksimum kemiringan tubuh diimbangi dengan posisi sikap kaki yang mencapai maksimal ke arah samping.</p>		
<p><b>40</b></p>	<p>Sinkronisasi gerak ini harus dilakukan secara berpasangan. Rapatkan tubuh dengan posisi saling bertemu badan. Kedua peraga saling mengkait tangan untuk saling jaga keseimbangan. Salah satu peraga kemudian membentuk posisi kangkang dan mengangkat tubuh peraga lain untuk berada di atas punggung peraga yang mengambil posisi sikap kuda-kuda kangkang. Jaga kedua belah pihak dalam kondisi</p>	<p>Membuat lingkaran atau garis lurus ke depan pada ruang yang luas.</p>	<p>Hitungan dan posisi tergantung kebutuhan atau sesuai tempat latihan</p>

	<p>seimbang. Gerakan berikut dapat dilakukan oleh peraga yang berada di atas punggung peraga yang berada di bawah. Lakukan dengan membentuk disain kaki terbuka ke samping, lurus ke atas, memutar kaki ke sisi kemana tujuan dapat dilakukan. Kesimbangan gerakan kedua peraga harus kerja sama sedemikian baik, sehingga terjaga teknik dan cara melakukan gerakan secara sempurna serta sikap kuda-kuda yang tidak mudah goyah.</p>		
--	--	--	--

Gambar Tabel 2.5 Gerakan dan pola lantai

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Ronald . 1976. *Selecting and Developing Media for Instruction*. Wiscosin: American Society for Training and Development,.
- Autard-Jaqualine Smith. 1996. *Dance Composition (ed 3)*. London : A & B Black,.
- \_\_\_\_\_.1994.*The Art of Dance in Education*. London : A & B Black,
- Anonim. 1999 *Panggung Jurnal Seni Sekolah Tinggi Seni Indonesia Bandung No.13* Bandung: STSI Bandung.
- \_\_\_\_\_.1992 *Jurnal Seni edisi II/03 Juli 1992* Yogyakarta : ISI Yogyakarta.
- Bellman, Willard F. 1994 *Lighting The Stagei Art and Practice. Second edition* SanFransisco: Harper and Row.
- Devi Triana, Dinny, dkk. 2001 *Pendidikan Seni Tari Di Sekolah Menengah Umum* Jakarta : Seminar dan Lokakrya Pendidikan Seni,..
- Djoyonegoro, Wardiman. 1998 *Pengembangan Sumber Daya manusia Melalui Sekolah Menengah Kejuruan* Jakarta : Jayakarta Agung Offset.
- Fraser, Lynch Diane. 1991. *Discoverring and Developing Creativity. Americans:A Dance Horizons Book* Princeton Book Company, Publisher,
- Harmoko. 1993. *Tari Tradisional Indonesia*. Jakarta: Yayasan Harapan Kita, Jakarta.
- Hadi Sumandiyo. 1996. *Aspek-aspek dasar Komposisi Kelompok* Yogyakarta; Manthili. Yogyakarta.
- Hawkins, Alma M. 1990. *Mencipta Lewat Tari*. Terj. Y Sumandiyohadi. Yogyakarta; ISI Yogyakarta.
- Humphrey, Doris. 1983. *Seni Menata Tari*. Terj. Sal Murgiyanto. Jakarta : Dewan Kesenian Jakarta,
- Jamal Mld, 1982. *Tari Pasambahan dan galombang di Pesisir Selatan*. Padang Panjang: ASKI Padang Panjang
- Jakob Sumarjo. 2000. *Mfilsafat Seni*. Bandung; ITB Bandung.
- Jazuli, M. 1994 *Telaah Teoritis Seni Tari*. Semarang : IKIP Semarang Press,

- Kusmayati, 2001. *Perubahan Seni Pertunjukan Untuk Apa, Untuk Siapa*. Yogyakarta : Jurnal Penelitian ISI Yogyakarta Vol. 3
- Murgiyanto, Sal. 1983. *Koreografi : Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan,
- \_\_\_\_\_, 1979/80. *Ptopeng Malang Pertunjukan Drama Tari di Daerah Kabupaten Malang*. Jakarta : Proyek Sarana Budaya Departemen Pendidikan Nasional
- Kraus, Richard. 1969. *History of The Dance in Art and Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall. Inc.,
- Laban, Rudolf. 1976. *Modern Educational Dance* (ed 3) (Revised by Ulman). London Macdonald and Evans,
- Laban, Rudolf. 1975. *Modern Educational Dance*. London: MacDonald and Evans..
- La Meri. 1965. *Dance Composition: The Basic Elements*. Massachusetta : Jacob's Pillow Dance Festival, Inc.
- Langer, Zussane. 1988. *Problematika Seni*. Terj. FX Widaryanto. Bandung; ISI Bandung.
- Muhadjir. 1986. *Mpesta Seni Budaya Betawi*. Jakarta; Dinas Kebudayaan DKI Jakarta.
- Munandar, Utami. 1996. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Petunjuk Bagi Para Guru dan Orang Tua. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia Jakarta.
- Murgiyanto, Sal. 1983. *Koreografi: Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. Jakarta; Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional Jakarta.
- Parani, Yulianti. 1975. *Pengantar Pengetahuan Tari*. Jakarta : LPKJ,
- Permas, Achsan. 2003. *Manajemen Seni Pertunjukan*. Jakarta; PPM Jakarta.
- Pratjichno, Bambang dan Wiwiek Sipala, Sumiani, dkk. 2005 *Standarisasi Tari Sulawesi* Jakarta: Departemen Pendidikan Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Rofik, Arif, 2002. *Pestetika Tari Warok dalam Perkembangan Budaya Warok di Ponorogo*. Denpasar: Tesis Pasca Sarjana Universitas Udayana
- Ruslana, Iyus, Gugum Gumbira, dan Bambang Pratjichno, dkk. 2004 *Standarisasi Tari Sunda* Jakarta: Departemen Pendidikan Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.

- Samah, Ardi, 1983. *Tari Rakyat Minangkabau* Padang: Pengembangan Kesenian Sumatra Barat.
- Slater, Wendy. 1990. *Teaching Modern Educational Dance*. Plyamonth: Norttoc house
- Soedarso, SP. 1987. *Tinjauan Seni : Sebuah Pengantar Untuk Apresiasi Seni*. Yogyakarta : Suku Dayak Sana.
- Surya Dewi, Ina. 2003. *Pengantar Tari Pendidikan*. Makalah Kuliah Perdana Jurusan Seni Tari FBS Universitas Negeri Jakarta,
- Sedyawati, Edi. , 1984 *Tari*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- \_\_\_\_\_. 1986. *Pengetahuan Elementer Tari dan Beberapa Masalah Tari* Jakarta : Direktorat Kesenian Proyek Pengembangan Kesenian Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan,
- Smith, Jacqueline. 1985 *Komposisi Tari : Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*. Terj. Ben Suharto. Yogyakarta : Ikalasti,.
- Soedarsono, 1998. *Seni Pertunjukan Indonesia di Era Globalisasi*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- \_\_\_\_\_. 1997. *Tari Tradisional Indonesia*. Jakarta : Harapan Kita,.
- \_\_\_\_\_, 1992. *Pengantar Apresiasi Seni Tari*. Jakarta : Balai Pustaka.
- \_\_\_\_\_, 1976. *Pengantar Komposisi Tari*. Yogyakarta : ASTI Yogyakarta.
- Sudarso SP. 1978. *Tinjauan Seni: Sebuah Pengantar untuk Apresiasi Seni*. Yogyakarta; Suku Dayak Sana.
- Sukatmo, Tuti dan Udin Saripudin. 1994. *Mteori Belajar dan Model Pembelajaran* Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Jakarta.
- Sumarsam. 2003. *Gamelan*. Interaksi Budaya dan Perkembangan Musikal Indonesia. Yogyakarta; Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Syafi Jatmiko. 2003. *Materi dan Pembelajaran Kertakesi*. Jakarta; Universitas Terbuka Jakarta.
- SYarif, Mustika, 1991. *Tari Rakyat Minangkabau (Makalah)* Padang: Makalah Universitas Padang panjang.
- Tambayong 1999. *Mdasar-dasar Dramaturgi*. Bandung; Pustaka Prima.

Tumbidjo, Datuk. 1984. *Seni Gerak Minangkabau* Padang: Pengembangan Kesenian Sumatra Barat.

Yampolsky, Phiplips. 2001. *Konsep Pendidikan Apresiasi Seni Nusantara*. Makalah Seminar dan Lokakarya Pendidikan Seni 18 – 20 April

Yetti, Elindra, Nursilah, dan Rahmida Setiawati. dkk. 2005 *Standarisasi Tari Sumatra Barat* Jakarta: Departemen Pendidikan Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar. 1.1 Tengkorak (Anggota Gerak Bagian Atas Manusia berfungsi)
- Gambar. 1.2 Anggota Gerak Bagian Tengah/Thorak Tubuh Manusia
- Gambar. 1.3 Tari Gambar Anggota Gerak Bagian Bawah/Kaki Manusia
- Gambar. 1.4 Tari Bedoyo 9 (Sembilan)
- Gambar. 1.5 Tari Gejolak
- Gambar. 1.6 Tari Topeng Cirebon (fibrasi badan, tangan, dan goyangan kepala)
- Gambar. 1.7 Tari Bima Suci (gerak patah-patah diselingi hentakan pada kaki)
- Gambar. 1.8 Tari Topeng Cirebon (fibrasi badan dan goyang kepala)
- Gambar. 1.9 Tari Oncarowo
- Gambar. 1.10 Gummyak Banyumasan
- Gambar. 1.11 Arak Cerano pada Sekapur Sirih
- Gambar. 1.12 Motif Sembah Tari Sekapur Sirih
- Gambar. 1.13 Penari Jaipongan
- Gambar. 1.14 Mahasiswa Tari sedang Workshop Olah Tubuh
- Gambar. 1.15 Penari Klana Cirebon Rentang Tangan
- Gambar. 1.16 Penari Saman berbanjar
- Gambar. 1.17 Motif Agem Penari Margapati
- Gambar. 1.18 Pemain teater eksplor peran
- Gambar. 1.19 Peraga mengembangkan ruang gerak
- Gambar. 1.20 Penari Bimo Suci
- Gambar. 1.21 Penghayatan gerak penari balet
- Gambar. 1.22 Lompatan penari balet
- Gambar. 1.23 Sinkronisasi gerak penari balet
- Gambar. 1.24 Sinkronisasi gerak penari balet
- Gambar. 1.25 Ekspresi mimik secara Polos karakter humor
- Gambar. 1.26 Penari melepas senyum kepada penonton.
- Gambar. 1.27 Ekspresi penari senyum dikulum
- Gambar. 2.1 Pose penegangan otot perut dan tangan serta kaki
- Gambar. 2.2 Penegangan otot perut dan kaki
- Gambar. 2.3 Pose disain Kerucut
- Gambar. 2.4 Anatomi Tubuh Manusia
- Gambar. 2.5 Pose satu kaki tumpuan dan rentang tangan
- Gambar. 2.6 Berdiri Tegak

- Gambar 2.7 Koordinasi 2 peraga  
Gambar. 2.8 Koordinasi 3 peraga  
Gambar. 2.9 Sinkronisasi 2 peraga Satu peraga memegang pangkal perut  
Gambar. 2.10 Tendangan ke depan bertumpu satu kaki  
Gambar. 2.11 Bentuk Apel memiliki ketebalan tubuh(peraga)  
Gambar. 2.12 Bentuk Pir lebih langsing(peraga)  
Gambar. 2.13 Bentuk tongkat lebih kurus lagi(peraga)  
Gambar. 2.14 Posisi tidur terlentang dan penegangan otot kaki, perut, Tangan.  
Gambar. 2.15.A Kontraksi kaki menarik pangkal kaki ke depan ke belakang  
Gambar. 2.15 B Sikap ketegangan paha pada sikap Jongkok  
Gambar. 2.16-2.18 Sikap Nungging dapat dilakukan gerakan melibatkan pinggul dan kepala mengulur ke bawah, lutut tetap lurus. Kedua tangan membuka kedua kaki jinjit. Gerakan dapat dilakukan dengan melakukan tarikan anggota tubuh bagian tungkai dan kepala tegap, agar tidak pusing. Pada gerak dasar berikut Kedua kaki jinjit angkat kedua kaki ke atas berkali kali  
Gambar. 2.19 Contoh gerakan sinkronisasi kaki, tangan dan dada ke depan  
Gambar. 2.20 Tidur posisi kaki satu dilipat ke dalam  
Gambar. 2.21 Kaki kanan di lipat direbahkan ke sisi kiri dari posisi dasar  
Gambar. 2.22 Duduk kaki terbuka sumbu tgerak di pantat  
Gambar. 2.23 Tidur tertelungkup dengan ke dua tangan menyangga kepala  
Gambar. 2.24 Tidur tertelungkup menarik kaki ke dalam punggung kembali lurus lagi  
Gambar. 2.25 Posisi tidur sambil mengangkat ke dua kaki hingga membentuk 90  
Gambar. 2.26 Pengembangan gerak mengangkat kaki lurus bertumpu pada satu kaki.  
Gambar. 2.28 Nungging  
Gambar. 2.29 Membokong  
Gambar. 2.30 Sinkronisasi pengembangan gerak Nungging ke berbagai bentuk gerak  
Gambar. 2.31 Pengolahan gerakan kepala dan seluruh anggota badan  
Gambar. 2.32 Kordinasi gerakan bagian samping peraga dalam upaya melatih otot

- Gambar. 2.33 Contoh gerak: Latihan keterpaduan teknik gerak ketika penari naik ke
- Gambar. 2.34 dan 2.35 Improvisasi lompatan di udara dan koordinasi gerak
- Gambar. 2.36 Tangan menahan tarikan kaki, penegangan pada kaki
- Gambar. 2.37 Tangan dan kaki saling tarikan, pada saat melompat
- Gambar. 2.38 Sinkronisasi 2 peraga kerjasama mengisi ruang gerak
- Gambar. 2.39 Keseimbangan gerak saat menahan penari sedang melayang
- Gambar. 2.40 Gerak melayang posisi miring pada saat melompat.
- Gambar. 2.41 Sinkronisasi intensitas gerak melayang di udara dalam teknik lompatan.
- Gambar. 2.42 Sinkronisasi gerak 2 peraga putri
- Gambar. 2.43 Kesatuan kesan dengan beragam penghayatan gerak oleh peraga putri.
- Gambar. 2.44 dan 2.45 Pose membungkuk, bertumpu di satu kaki dengan pengolahan ruang tari oleh anggota gerak tangan.2 peraga putri.
- Gambar. 2.46A Penegangan pelvis/pinggul. Kontraksi kaki dengan arah berlawanan
- Gambar. 2.46B Penegangan otot perut dan paha
- Gambar. 2.47 Penegangan otot perut dan paha saat mendak dan rentang tangan
- Gambar. 2.48. Penegangan otot perut dan paha melalui tarikan kaki
- Gambar. 2.50. Sikap jongkok bertumpu pada tumit jinjit, lutut, tangan sbg penyangga
- Gambar. 2.51 Tidur menarik tangan dan dada, penegangan otot perut dan paha
- Gambar. 2.52 Mirip gambar 2.51, Tidak menarik kaki penegangan otot perut
- Gambar. 2.53 Sikap mirip 2.50 Badan condong ke depan, kaki, paha dan perut kencang
- Gambar. 2.59. Tumpuan satu kaki sebagai penyangga mirip gb. 2.50 kontraksi otot paha
- Gambar. 2.56 Kaki kangkang badan condong ke depan kontraksi otot perut dan paha
- Gambar. 2.57 Penegangan otot penegangan otot kaki, dan tangan kanan.

- Gambar. 2.58 Penegangan otot perut, paha. Kontraksi badan dan rentang tangan
- Gambar. 2.59 Sikap mirip gb. 2.50 Kontraksi otot paha
- Gambar. 2.61 Sikap bongkok, penegangan otot perut dan paha secara sinergis
- Gambar. 2.62 Sinkronisasi 2 peraga dengan cakupan tangan, dan anggota gerak lain
- Gambar. 2.62 Sinkronisasi 3 peraga dengan cakupan tangan, dan anggota gerak lain
- Gambar. 2.64 Pembentuk Anggota Gerak Bagian Atas, tengah dan bawah level tinggi
- Gambar. 2.65 Pembentuk Anggota Gerak Bagian Atas, tengah dan bawah level bawah
- Gambar. 2.66 Penguatan otot pinggang dan kaki Anggota gerak bagian atas atau kepala
- Gambar. 2.67 dan 2.68 Pembentuk Anggota Gerak Atas, tengah dan bawah menyeluruh
- Gambar. 2.69 Sikap jengkeng santai, kontraksi pada kaki
- Gambar. 2.70 Berdiri santai, kontraksi kaki dan menyangga pada tari Bambu Gila
- Gambar. 2.71 Berdiri jinjit, putaran, penguatan kontraksi kaki dan penguasaan payung
- Gambar. 2.72 Kontraksi kaki, tangan dan tendangan serta lipatan kaki sambil bergerak.
- Gambar. 2.73 Duduk santai, perpindahan formasi, kontraksi pada kaki pada tarian Aceh
- Gambar. 2.74 Kontraksi pada tangan dan jari pada tari
- Gambar. 2.75 Melayang, kontraksi kaki, perut, dan kedua tangan pada tari tradisional
- Gambar. 2.76 Duduk berdiri jongkok, kontraksi kaki dan tangan saat jengkeng
- Gambar. 3.1 Tari Gejolak
- Gambar. 3.2 Tari Gumyak
- Gambar. 3.3 Tari Kresno-Bladewa
- Gambar. 3.4 Tari Bedhaya 9 (Sembilan)
- Gambar. 3.5 Tari Klana Cirebon
- Gambar. 3.6 Tari Legong-Kreasi
- Gambar. 3.7 Gruda
- Gambar. 3.8 Gambyong
- Gambar. 3.9 Bersih Desa
- Gambar. 3.10 Trandak
- Gambar. 3.11 Topeng
- Gambar. 3.12 Merak

- Gambar. 3.13A Tari Bailita
- Gambar. 3.13B Tari Dayang Modang
- Gambar. 3.13A Tari Bailita
- Gambar. 3.13.B Tari Dayang Modan
- Gambar. 3.16 Ngelajau
- Gambar. 3.17 Bechincak-an
- Gambar. 3.18 Tari Ngelajau
- Gambar. 3.19 Tari Nyak Puan
- Gambar. 3.20 Tari Ngelajau
- Gambar. 3.21 Tari PaJinang
- Gambar. 3.22 Tari Manikam
- Gambar. 3.23 Dogdog Lojor
- Gambar. 3.24-3.25 Tari Bedhoyo 9 (Sembilan)
- Gambar. 3.26 Tari Baladewa-Kresno
- Gambar. 3.27 Tari Manukrawa
- Gambar. 3.28 Pendet
- Gambar. 3.29 Baratayuda
- Gambar. 3.30 Tari Cinta Ibunda
- Gambar. 3.31 Bratasena
- Gambar. 3.32 Tari Nyi Kembang
- Gambar. 3.33. Tari Ngelajau
- Gambar. 3.34-3.35 Tari Turun Kuaih Ainen
- Gambar. 3.36-3.37 Tari Gelang Ro'om
- Gambar. 3.38-3.39 Tari Sarampuah
- Gambar. 3.40 Tari HoArya
- Gambar. 3.41 Tari Janda Nadia
- Gambar. 3.42 Gelang Ro'om
- Gambar. 3.43 Tari Ranah di nan Jombang
- Gambar. 3.44 Tari Janda Nabia
- Gambar. 3.45 Tari Ho Arya
- Gambar. 3.46 -3.48 Tari Nyak Puan
- Gambar. 3.49 Tari Janra UPeuteh
- Gambar. 3.50 Tari Dolalak
- Gambar. 3.51 Tari Mandau
- Gambar. 3.52 Tari PupUtAy
- Gambar. 3.53 Tari TabOt (Bengkulu)
- Gambar. 3.54 Tari Rejang
- Gambar. 3.55 Tari Kecak (Bali)
- Gambar. 3.56-3.57 Bersih Desa
- Gambar. 3.58 Jepen Rebana
- Gambar. 3.59 Sanduri
- Gambar. 3.60- 3.61 Tari Warak Dugder
- Gambar. 3.62 Tari Kebyar KEbeng)

- Gambar. 3.63 Tari Reog Polodero
- Gambar. 3.64 Tari DolAlaK
- Gambar. 3.65 Tari Nditita
- Gambar. 3.66 Tari Balet Ngu Yen She
- Gambar. 3.67 Tari Cinta Bunda
- Gambar. 3.68 Tari Balet
- Gambar. 3.69 Untuk Mama
- Gambar. 3.70 Tari Gambyong Kolosal
- Gambar. 3.71 Ngremo Mall
- Gambar. 3.72 Tari Ngelajau
- Gambar. 3.72 Tari Turun Kuaih Ainen
- Gambar. 3.73 . Rancak di Nan Jombang
- Gambar. 3.74 Tari Payung
- Gambar. 3.75 Tari Tabal Gumpita
- Gambar. 3.76 Tari Joget Lambak
- Gambar. 3.77 Tari Tabot
- Gambar. 3.78 Tari Sekapur Sirih
- Gambar 3.79 dan 3.80 Tari Bachincak-an
- Gambar. 3.81-3.82 Tari Ngelajau
- Gambar. 3.83 Tari Nyi Kembang
- Gambar. 3.84. Tari Topeng
- Gambar. 3.85 Tari Nyi Kembang
- Gambar. 3.86. dan 3.87 Ttari Dogdog Lojor
- Gambar. 3.88. Tari Jaipongan
- Gambar. 3.89 A.Tari Gagahan
- Gambar. 3.89 B Repertoar Golek Ayun-ayun
- Gambar. 3.90 Tari Kresno Baladewa
- Gambar. 3.91 Tari Warak Dugder
- Gambar. 3.92 Tari Bersih Desa
- Gambar. 3..93 Tari Gelang Ro'om
- Gambar. 3.94 dan 3.95 Tari Badawang Nala
- Gambar. 3.96 .dan 3.97 Tari Taume Anuku
- Gambar. 3.98 A dan 3.98 B Tari Lupak Gurantang
- Gambar. 3.99 dan 3.100 Tentengkoren
- Gambar. 3.101 dan 3.102 Tari Randa Nabia
- Gambar. 3.103 dan 3.104 Tari Pa'Jinang
- Gambar. 3.105 Tari Ponggayo
- Gambar. 3. 106 Tari Pabete Pasapu
- Gambar. 3.107 Tari Kondo Bulang
- Gambar. 3.108 Tari Tano Doang
- Gambar. 3.109 Tari Perang
- Gambar. 3.110 dan 3.111 Tari Dara Juanti
- Gambar. 3.112 Tari Tarik Lalan

- Gambar. 3.113 dan 3.114 Tari Baharuan  
Gambar. 3.115 -3.116 Tari Giring-giring  
Gambar. 3.117 Tari Milau  
Gambar. 3.118 Tari Persembahan  
Gambar. 3.119 dan 3.120 Tari Bambu Gila  
Gambar. 3.121 dan 3.122 Tari Ndaitita  
Gambar. 3.123 dan 3.124 Tari Dhalaalail Panggung Jati  
Gambar. 3.125 dan 3.126 Tari Tepulut  
Gambar. 4.1 Perangkat Gamelan Sunda  
Gambar. 4.2 Perangkat Gamelan Jawa  
Gambar. 4.3 - 4.4 Alat musik diatonis Gitar, Drum  
Gambar. 4.5 Kostum Annien (Riau)  
Gambar. 4.6 Kostum Tari Katiak (Riau)  
Gambar. 4.7 Kostum tari Nyi Kembang(DKI)  
Gambar. 4.8 Kostum Gruda, Fantasi (Bali)  
Gambar. 4.9 Trunajaya (Bali), Gb.  
Gambar. 4.10 Sangkrae(KalTeng,)  
Gambar. 4.13 Dogdoglojor(Jabar)  
Gambar. 4.14 Ngelajau(Lampung)  
Gambar. 4.15 dan 4.16 Riasan untuk Memberikan ketegasan garis wajah saja  
Gambar. 4.17 Karakter Putra Gagah  
Gambar. 4.17 Karakter Putri Halus  
Gambar. 4.20 Stage Proscenium  
Gambar. 4.21 Jumlah saka dan area pentas Pendopo  
Gambar. 4.22 Stage Proscenium  
Gambar. 4.24 Panggung dan Lapangan Terbuka  
Gambar. 4.23 Bentuk Panggung  
Gambar. 4.25 Eksplorasi Gerak Mahasiswa Gb. 4.26 Improvisasi Gerak mhs  
Gambar. 4.27 Instruktur memberi pengarahan Eksplorasi  
Gambar. 4.28 Penari memperagakan tendangan pada level bawah  
Gambar. 4.29 Saman (Aceh)  
Gambar. 4.30 Jaipongan (Jabar)  
Gambar. 4.31 Kembangan 1 Pencak Silat Gb. 4.32 Panggung dan Lapangan Terbuka  
Gambar. 4.33-4.34 Tari Jaipongan (Jabar)  
Gambar. 4.35 Pendet (Bali)  
Gambar. 4.36 Prajurit (Bali)  
Gambar. 4.37 Saman(Aceh)  
Gambar. 4.38 Jaipongan (Jabar)  
Gambar. 4.39-4.40 Tari Gelang Ro'om

- Gambar. 4.41 Tari Dogdoglajor
- Gambar. 4.42 Tari Jibeng Rebana
- Gambar. 4.43 Tari Ngelajau
- Gambar. 4.44 Turun Kauih Aunen
- Gambar. 4.46 Tari Randa Nabia
- Gambar. 4.45 Tari Gelang Ro'om
- Gambar. 5.1 Teater Anruang (Bandung)
- Gambar. 5.2 Sa nggar Saraswati (Tari Bali)
- Gambar. 5.3 Teater Mat Suya) (STSI BDG)
- Gambar. 5.4 Tari Pendet/Bali (Kedutaan Jepang)
- Gambar. 5.5 Nakoda Kapal Teater Grazz (STSI Bandung)
- Gambar. 5.6 Pimprod memberi arahan
- Gambar. 5.7 Pimprod recek kesiapan kerja
- Gambar. 5.8 Pimrum tangga Tumpengan
- Gambar. 5.9 Rileks habis kerja
- Gambar. 5.10 -5.11 Profil Ticket Box Bagian Karcis dan Marketing
- Gambar. 5.12 Persiapan kipas pada Gejolak
- Gambar. 5.13 Penataan Kipas pada Gejolak
- Gambar. 5.14 Disain tata Cahaya Gejolak
- Gambar. 5.15 Pengarahkan kepada penari
- Gambar. 5.16 Pimpinan Artistik pengarahkan sebelum pentas
- Gambar. 5.17-5.18 Pimpinan Stage dan kru fasilitasi tempat atihan
- Gambar. 5.19 Kru Stage kerja di balik stage
- Gambar. 5.20 Hasil Kerja Penata Cahaya
- Gambar. 5.21 Penata cahaya memberi efek
- Gambar. 5.22 Hasil Kerja Penata Cahaya
- Gambar. 5.23 Penata cahaya memberi efek
- Gambar. 5.24 Kru Musik fasilitasi pemusik
- Gambar. 5.25 Penata Musik memberi
- Gambar. 5.26 Kru penata properti menata level/trap di depan anggung
- Gambar. 5.27 Koreografi mahasiswa (hasil kerja penata busana dan rias
- Gambar. 5.28 Penari berias diri setelah mendapat arahan ināta rias
- Gambar. 5.29 Kerja penata rias membantu menata rambut
- Gambar. 5.30 Tata rias wajah pada tari Bedoyo
- Gambar. 5.31 Tata rias pada karakter Gagah Putra
- Gambar. 5.32 Ratu Angin
- Gambar. 5.33 Busana saat gladi kotor
- Gambar. 5.34 Busana Gladi bersih

- Gambar. 5.35 Tata rias sehari-hari untuk peran putra tanpa karakter
- Gambar. 5.36 Tata rias wajah putri tanpa karakter
- Gambar. 5.37 Pose penari yang telah di rias menggunakan rebana
- Gambar. 5.38 Model-model setelah menggunakan busana tari
- Gambar. 6.1 Tari Topeng Blantek
- Gambar. 6.2 Tari Topeng Cirebon
- Gambar. 6.3 Tari Jaipongan
- Gambar. 6.4 Tari Gambyong
- Gambar. 6.5 Tari Karonsih
- Gambar. 6.6 A Tari Jaranan
- Gambar. 6.6 B Tari Ngremo
- Gambar. 6.7 Tari Margapati
- Gambar. 6.8 Tari Belibis
- Gambar. 6.9 Tari Randai
- Gambar. 6.13 A Tari Gundala-gundala
- Gambar. 6.13 B Tor-tor
- Gambar. 6.11-6.12 Motif gerak Tari Saman
- Gambar. 6.13 Tari Saudati



## DAFTAR BAGAN

- Bagan 1.1 Peta Seni dalam konteks Budaya
- Bagan 1.2 Peta Konsep Model Profesional
- Bagan 2.1 Tujuan Kompetensi Belajar Buku Ini
- Bagan 2.2 Sistem Pernafasan yang baik
- Bagan 2.3 Sistem Nafas
- Bagan 3.1 Deskripsi Struktur Ide dalam Koreografi
- Bagan 3.2 Prototipe 8 Kriteria dalam Memenuhi Kemampuan Menari
- Bagan 3.3 Joged Mataram
- Bagan 3.4 Keterampilan Tari: Peta Keterukuran Keterampilan Tari untuk Penari.
- Bagan 4.1 Elemen-elemen Komposisi Tari
- Bagan 4.2 Peta Konsep Penuangan Kreatif gerak menurut Laban
- Bagan 4.3 Peta Konsep Ide Alam Sekitar
- Bagan 4.4 Ide Ulang Tahun menjadi Topik
- Bagan 4.5 Keragaman Pengalaman Estetis Anak
- Bagan 4.5 Skema Imajinasi Gerak Siswa
- Bagan 5.1 Karakteristik Organisasi Pertunjukan
- Bagan 5.2 Status Pengelola
- Bagan 5.3 Hubungan Seniman dan Pemerintah
- Bagan 5.4 Organisasi Manajemen
- Bagan 5.5 Organisasi Produksi Seni dan Manajemen
- Bagan 6.1 Kolaborasi seni pertunjukan dan pariwisata



## DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1 Motif Gerak Tari Tunggal
- Tabel 1.2 Motif gerak Kelompok
- Tabel 2.1 Hubungan Teknik Gerak, Kelenturan dan Peniruan Gerak
- Tabel 2.2 Dosis Pernafasan
- Tabel 2.3 Motif gerak Individu
- Tabel 2.4 Gerak tari kelompok
- Tabel 2.5 Gerakan dan pola lantai
- Tabel 3.1 Kesenian dan Upacara dalam kehidupan manusia
- Tabel 4.1 Teknik, kelenturan dan imitasi
- Tabel 6.1 Sumber Buku Standar Kompetensi Nasional Tari  
DIKEMENJUR



## GLOSARIUM

- Agem*  
Sikap dasar tari bali. Kaki terbuka kuda-kuda menyamping. Gerakan yang dilakukan di tempat.
- Agem kanan*  
Sikap dasar dengan kaki terbuka condong badan ada di belahan bagian kanan.
- Agem kiri,*  
Sikap posisi lawan agem kanan, condong badan ke kiri.
- Ajeng-ajengan*  
Saling berhadapan
- Alang Tabang*  
Gerakan seperti memotong alang-alang
- Arak,*  
Sejenis minuman bertuak
- Alang Tapuak step,*  
Bertepuk seperti gerak burung elang, langkah ganda
- Apresiasi*  
Mengerti dan menjadi sensitive terhadap segi-segi estetis, sehingga mampu menikmati dan menilai
- Asta rimang,*  
Sikap tangan meregam seperti cengkeram macan
- Atur-atur,*  
Salah satu motif tari dalam *muryani busana*
- Atrap Jamang,*  
Menggunakan jamang atau hiasan kepala.
- Atrap sumping,*  
Menggunakan sumping sebagai hiasan telinga.
- Bangomate*  
Gerak yang dilakukan pada sikap berdiri setelah *rakit tiga-tiga* pada tari Bedhoyo
- Batanam,*  
Melakukan gerakan seperti menanam
- Baliak*  
Membalikan tubuh
- Bungo Kambang,*  
Bungan yang melayang di atas air
- Besut,*  
Gerakan peralihan di tempat dengan menggerakkan kaki dengan cara mengangkat-meletakan kaki tumpuan secara cepat
- Besut, giyul*  
Sikap gerak *besut*, sedikit menggerakkan pangkal pinggul untuk digoyang ke kiri-ke kanan
- Bopongan,*  
Sikap gerak *besut*, dengan sikap tangan seperti sedang membopong anak kecil/bayi.
- Cathok udhet majeng mundur,*  
Gerak tangan *cathok sampur* dilengkapi kipat dan seblak dengan variasi kaki maju-mundur.
- Deleg mantuk,*  
*Deleg* dengan mengganguk

*Duduk wuluh,*  
Dgerak uduk bersila menopang tangan

*Duduak takua Lapiah,*  
Duduk menekur sambil menjalin

*Egol*  
Gerak pinggul ke kiri-ke kanan

*Entrakan*  
Mengalunkan gerak kedua tangan di depan dada, dengan menggerakkan lutut patah-patah- naik-turun

*Entragan kanan,*  
Gerakan *entrakan* di posisi bagian belahan kanan

Eksplorasi gerak  
Penjelajahan atau pencarian gerak

*Ethung-ethung lamba ngracik,*  
Gerakan menghitung secara perlahan-lahan

*Engkrang,*  
Motif gerak tari gagah dengan mempermainkan sampur

Forming gerak  
Pembentukan atau perangkaian gerak

*Hoyog*  
Sikap menari (*tanjak*) tubuh digerakan ke samping kanan dan kiri bergantian, lutut dilipat kea rah dalam(supinasi)

*Hoyog genjotan*  
Sikap dasar *hoyog* dengan melakukan pergantian kaki tumpuan secara cepat

*Gedrug,*  
Gerakan tumit telapak kaki ke lantai/tanah

*Gidrah,*  
Gerak *Ngenceng* divariasimenyilang kaki dan tumpang tali

*Genjotan*  
Gerak ayunan tubuh ke atas-bawah

*Gulu wangsul*  
Gerakan/perubahan sikap kembali ke posisi semula

*Gayal-gayal*  
berjalan cepat dan berat digoyang ke kanan-kiri

*Galatiak,*  
Gerakan menjentikan jari

*Gelijeng,*  
Gerakan seolang kena taburan bunga

*Glebegan,*  
Gerakan melenturkan tubuh

Ilmprovisasi gerak  
Imajinasi spontanitas gerak

*Impang encot,*  
Gerakan kaki menyilang depan- belakang kaki tumpuan divarias melangkah ke samping

*Impang ngewer udhet,*  
Gerak impang divarias tangan *ngawet*

*Impang lembahan,*  
Gerak *impang* diselingi mengayunkan lengan tangan

*Iring-iringan,*  
Saling berurutan

- Jalan Leguran Randai,*  
Berjalan melingkar
- Jantiak ayun piriang tagak*  
Proses berdiri sambil menjentik dan mengayunkan piring
- Jantiak ayun piriang langkah,*  
Menjentik piring divarisi mengayun dna melangkah
- Jantiak ayun piriang duduak,*  
Posisi duduk divarisi menjentik dan mengayunkan piring
- Jantiak Talingo, tangan mendorong puta miko,*  
Menjentik sambil mengayun tangan ke depan berputar
- Jingket,*  
Gerak bahu (*obah bahu*)
- Jangkung miling,*  
Gerak kaki separoh jinjit divarisi menyelimutkan sampur ke lengan bagian atas.
- Jengkeng*  
Sikap dasar tari posisi bertumpu pada sebelah kaki
- Kalangkinantang Alus*  
Motif gerak tari gagah dengan sikap lengan asimetris sifat gerak agresif-kontraksi
- Kagok kalangkinantang,*  
Motif gerak tari alus dengan sikap lengan asimetris dengan variasi kualitas kontraksi gerak yang berubah-ubah ddiselingi gerak kepala.
- Kebyok kiri, nikerlawarti (seleh dhadhap),*  
Memainkan sampur divarisi putaran tangan (bukan lengan).
- Kicat ngilo rangkep,*  
Gerak *kicat* diisi *mendak jinjit* divarisi *ngilo*
- Kicat mandhe udhet*  
Kicat step hitungan setengah divarisi tangan *mendhe*
- Kapang-kapang encot,*  
Jalan divarisi gerak *encot* pada tiap langkah
- Kebyok sampur*  
Gerakan memainkan sampur
- Kengser,*  
Rangkaian gerak buka-tutup kaki pada ujung depan kaki *gajul* dan belangan tumit dengan cara geser ke samping
- Kreatif  
Kemampuan mencipta sesuatu yang baru
- Komposisi  
Menata kembali dengan memperhatikan unsur-unsur estetika tari Manajemen
- Kipekan*  
Gerakan memalingkan kepala-patah-patah
- Kapang-kapang,*  
Jalan dengan sikap kaki dan badan tegak lurus, lengan tangan menggantung
- Kicat Boyong,*  
Gerakan kicat bersama sesuai perangan pada Srimpi dan Bedhoyo
- Kicat Tawing,*  
*Kicat* divarisi gerak *tawingl* memutar tangan di samping kepala
- Kipat astha,*  
Kicat divarisi ukel tangan

*Kupu tarung, endha, pendhapan ngebat,*  
Gerakan beradu siku dengan lawan, berputar sambil *trisig* jalan jinjit

*Laku telu,*  
Jalan variasi tilangkah

*Lumaksana*  
Rangkaian gerak jalan dengan karakter masing-masing peran

*Lumaksana nayung*  
Gerak karakter jalan untuk tari gagahan

*lumaksana ridong sampur*  
Gerak karakter jalan untuk tari sambil menyelimutkan sampur di lengan bawah

*Lumaksana lembehan kanan*  
Gerak karakter jalan tari sambil lenggang tangan

*Lembehan Lumaksana ukel karna*  
Gerak karakter jalan tari sambil lumaksono

*Lombo ngracik,*  
Gerakan utama ganda

*L ampah sunda*  
Jalan pada tari-tarian Sunda

*Lampah mundur, besut tanjak, entragan*  
Gerakan jalan mundur

*Lumaksana bambangan*  
Gerak karakter jalan untuk tari putra alus

*Lampah atur-atur,*  
Berjalan atur-atur

*Lembehan,*  
Jalan lenggnag pada tari jawa

*Lampah sekar,*  
Jalan kembangan

*Langkah papat,*  
Jalan dengan variasi langkah empat

*Langkah Sambah,*  
Gearakan melangkah sambil menyembah

*Langkah Tusuak Bagalombang,*  
Jalan menerobos gelombang

*Langkah takan tusuk ateh simpia kiri,*  
Jalan menusuk-nusk ke kanan-kiri

*Langkah alang tang silang*  
Langkah ke samping sambil menyilang

*Majalan tindak-tindak*  
Berjalan biasa divariasasi melenggok-lenggok

*Malangkerik,*  
Bertolak pinggang

*Mancak*  
Gerakan berhias diri

Manajemen Produksi  
Kegiatan dalam merencanakan, melaksanakan dan mengendalikan kegiatan produksi

*Maccule-cule Selendang,*  
Memainkan selendang

*Mambajak,*  
Gerakan mencangkul dengan bajak

- Mario Marennu*  
Memperbaiki jala
- Mamintal Tali,*  
Memintal tali jala
- Mamanciang,*  
Gerakan memancing
- Manyemai,*  
Gerakan menanam tumbuhan
- Mancaliak Hari,*  
Gerakan melihat situasi hari semakin sore
- Mancabuik,*  
Mencabut dan mengambil benih
- Maikkek,*  
Mengikat benih
- Mayang mekar,*  
Bunga yang sedang kuncup mekar
- Malapeh Layang-layang,*  
Gerakan melepas layang-layang
- Maelo banang,*  
Menggulung benang
- Mlebet lajur,*  
Masuk dalam lajur tari Bedhoyo
- Mingger, Mubeng)*  
Memutar posisi badan ke samping terus berputar
- Mlampah majeng,*  
Melangkah ke arah depan
- Mlampah gajah ngoling,*  
Melangkah sambil diselingi meliukan badan
- Musik Internal  
Musik yang berasal dari tubuh penari itu sendiri (seperti tepuk tangan, teriakan, hentakan kaki, ptikan jari, dsb)
- Musik Eksternal  
Musik ypengiring tari yang berasal dari luar diri penari (seperti seperangkat gamelan, orkestra/bunyi-bunyian yang dimainkan orang lain)
- Mapal*  
Berjalan cepat dan ringan
- Milpil*  
Melangkah dengan cepat ke samping dalam langkah pendek-pendek
- Matetanganan*
- Mungkah lawang*  
Gerakan imitasi membuka pintu
- Mehbeh ngelilit*  
Gerakan dalam sikap mengambil gendewa
- Manyambik,*  
Gerakan separti memangkas rumput
- Maangin,*  
Gerakan variasi mengayunkan tangan ke kanan-kiri
- Mambalah,*  
Gerakan membelah

*Muryani busana*  
Gerakan berbusana divariasi gerak percepatan dan perlambatan sesuai iringan dipandu kendang

*Miling-miling*  
Gerakan melihat-lihat

*Miwir rekma,*  
Gerakan membelai rambut

*Menjangan Ranggah,*  
Gerakan menyerupai kijang menjangan yang sedang manari

*Nubruk*  
Gerakan menubruk

*Ngigel*  
Gerakan berjalan merendah ganda variasi tangan lipat di depan dadal

*Nabdab gelung*  
Gerakan membenahi rambut untuk diikat

*Nacah*  
Melangkah miring gerakan cepat

*Nepuk dada*  
Gerakan memukul dada

*Ngancap,*  
Posisi badan miring lurus, posisi kaki tegang

*Nglangsut*  
Gerakan muncur kalang perang

*Ngeletik*  
Gerakan menyentil

*Ngenjet*  
Gerakan menekan

*Ngumbang*  
Menjemput

*Ngegol*  
Berjalan merendah sambil goyang pinggul

*Ngelo*  
Bercermin

*Ngeseh bawak*  
Sikap dasar tari dengan tumpuan kaki terbuka sambil didorong ke depan-belakang

*Ngelier*  
Gerakan memutar kepala

*Nyamber kanan,*  
Gerakan sesaat untuk trisig divariasi sikat tangan menggapai sampuri

*Ngumbang*  
Gerakan jalan merendah divariasi menabur bunga

*Ngelus bara*  
Membelai-belaik boro kostumtari yang ada di bagian depan paha penari

*Nyilat*  
Memainkan ragam gerak pencak

*Nikerlwarti*

*Ngunus panah*  
Gerakan mengambil anak panah

- Nuding*  
Gearakan menunjuk
- Nyarere*  
Gerakan seolah-olah tidur
- Noleh mendhak,*  
Melihat ke samping posisi merendah
- Ngembat,*  
dapat dilakukannya gerakan berjalan biasa (majalan), berjalan pelan mengayun
- Nyaregseg,*  
berlari ringan dengan langkah tidak beraturan
- Nyigcig/ngicig)*  
bisa diragakannya berbagai kombinasi gerak seperti glatik mapah, nyilat, Nglangsut, nayog, makiring udang  
*tangkis Dapat dilakukannya variasi gerakan tangan nabdab karna, nabdab gelung, Nabdab pinggel, nepuk dada, nyigug dan ngombak tangkep bisa diperlihatkannya ekspresi muka senang, (makenyem/makenyung), marah (Nyelik/nelik), terkejut (terkesiap), sedih (sedih), jatuh cinta (ngaras), nyarere*
- Wedhi kengser*  
Menggeserkan kaki seperti pasir tertiuip angin
- Ngunus dhuwung*  
Menghunus keris
- Ngusap suryan,*  
Gerakan mengelap/membersihkan muka
- Nggrudha jengkekng,*  
Posisi sikap jengkeng sambil melakukan sele
- Nropel sedang,*  
Menggnadakan gerakan dalam tempo sedang
- Ngropel kerep,*  
Menggnadakan gerakan dalam tempo cepat
- Nglayang,*  
Gerakan seperti terbang melayang
- Nangis,*  
Gerakan seperti menangis
- Obah bahu,*  
Menggerakan bah
- Ogekan lambung,*  
Melakukan gerak patah-patah di badian lambung
- Organisasi  
Sekumpulan orang (dua orang atau lebih) yang sepakat bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama
- Ombak banyu, srisig tawing dhadhap (berpindah ke gawang utama)*
- Pacak jangga*  
Menggerakan kepala saat sembahan
- Pajalan*  
Berjalan
- Pacak jangga*  
Memutar kepala bertumpu pada leher!
- Persepsi  
Mengenal, mengetahui dan memahami

Proses merencanakan kegiatan, mengorganisasi orang-orang, mengarahkan orang-orang dan mengendalikan kegiatan untuk mencapai tujuan organisasi

*Pasopati, Nyuduk, Encot-encot, nyaplak,*

*Perangan ( Ngunus dhuwung, Ngunus Puletan, Mundur, Nyarungaken keris)*

*Pe'Ketabe,*

Gerak memutar ke samping

Representasional

Menceriterakan kembali pengalaman hidup, gerakan, dan perilaku sejaran

Repetisi

Ceritera, penyajian, atau apapun yang diulan

*Ropetan,*

Langkah kaki step

Stilasi

Menyederhanakan gerak dengan meniru gerak alam (seperti gerak bermain, gerak bekerja, dan lain-lain)

*Sekaran laras sawit*

Gerakan kembangan sederhana

*Sekaran lembahan*

Gerakan kembangan jalan melenggang

*Srampang,*

Gerak mentekel

*Sabetan,*

Gerak yang didominasi gerak kaki srisig dengan berpindah tempat divariasi gerak cathok tangan

*Srisig samberan (kebyok-kebyok)*

Berjalan jinjit sambil memainkan sampur

*Srisig maju*

Gerak jalan jinjit ke depan

*Srampang mundur*

Gerak memangkak mundur

*Seblak sampur kiri ulap-ulap kiri*

Memainkan sampur

*Gerakan merapatkan kedua tangan didepan dada seperti orang menyembang*

*Srisig*

Berjalan dengan sikat jinjit

*Sudukan:*

Gerakan menusuk

*Sawega dhuwung*

Gerakan mengasah keris

*Sembahan silo.*

Sikap tari dengan merapatkan ke dua tangan seperti memuja lepada pencipta dalam posisi duduk

*Sembahan jengkeng,*

Sembahan pada posisi jengkeng

*Sabetan tanjak sawega dhadhap*

Gerak sabetan divariasi ukel di depan dada

*Sambah,*

Gerak sembah

*Saik Kalatiak,*

Menyayat sambil mengelitik

- Sambah takan tapuak sampiang,*  
Menyeruak air ke arah samping
- Sambah anak Kalatiak,*  
Sembahan sambil menghentakan kaki dan mengelitik
- Sauak simpia, galuang Katiak*  
Menyauk air sambiul menggetik
- Sendhawa,*  
Gerakan batuk
- Tancep*  
Sikapdasar kaki pada tari Jawa. Kaki terbukamembentuk formasi khusus
- Tasikan mubeng,*  
Gerakan kembangan tari pada tari tertentu
- Tayungan miring,*  
Berjalan tari ke arah samping
- Tapuak Kalatiak,*  
Bertepuk sambil menggelitik
- Tapuak tangan puta egang jalo,*  
Bertepuk tangan sambil memutar dan manarik jala
- Tusuk kanan belakang dorong,*  
Mendorong sambil menusuk ke kanan-kiri
- Tusuak ateh sampiang, langkah baranak,*  
Melangkah sambil menusuk ke atas dan samping
- Tusuak sampiang ateh malambai,*  
Menusuk ke samping kanan atas sambil
- Tusuak dodo step*  
Gerak step sambil menusuk dada
- Tinting,*  
Gerak srisik jinjit divariasi gerak tangan njimpil sampur
- Tindak-tindak*  
Jalan jalan tari
- Ulap-ulap kiri,*  
Gerakan seolah olah melihat
- Ulap-ulap tawing kiri-kanan*  
Gerakan seolah melihat sambil ukel tangan di samping telinga
- Ulap-ulap tawing kanan-kiri*  
Motif sikapjengkeng sambil ukeltangan di sam
- Ulap-ulap ukel,*  
Motif gerak ulap-ativariasi ukel
- Ulap-ulap cathok,*  
Gearakan ulap diselingi
- Umbul sampur,*  
Gerakan mengilustrasikan umbul22 dengan sampur



**FORMAT OBSERVASI SENI TARI**

Kemampuan yang diamati : Keterampilan mengungkapkan dan menyusun gerak melalui media ungkap, alat dan unsur terkait dalam tari ciptaan pribadi

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_  
 Tugas : \_\_\_\_\_ Hari/Tgl : \_\_\_\_\_

No	Jenis Kegiatan Tari Kreatif Ciptaan Pribadi	SKOR					Keterangan
		A	B	C	D	E	
1	Keterampilan siswa untuk mengungkapkan gerak pribadi secara spontan (improvisasi)						
2	Keterampilan siswa untuk menjelajah gerak (eksplorasi)						
3	Keterampilan siswa untuk menggabungkan gerak yang sudah ditentukan						
4	Keterampilan siswa untuk mengembangkan gerak dan mengolah teknik gerak melalui ruang, waktu, tenaga sesuai dengan irama						
5	Keterampilan siswa untuk merangkai gerak dan menyusun gerak dengan unsur komposisi tari sebagai hasil ciptaan bentuk gerak pribadi.						

Keterangan :  
 A=Sangat baik  
 B=Baik  
 C=Cukup  
 D=Kurang  
 E=Sangat kurang

Guru Pengamat :

Tandatangan :  
 Nama Jelas

**FORMAT OBSERVASI SENI TARI**

Kemampuan yang diamati : Keterampilan mengungkapkan dan menyusun gerak melalui media ungkap, alat dan unsur terkait dalam tari ciptaan pribadi

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_  
Tugas : \_\_\_\_\_ Hari/Tgl : \_\_\_\_\_

No	Jenis Kegiatan Tari Kreatif Ciptaan Pribadi	SKOR					Keterangan
		A	B	C	D	E	
1	Keterampilan siswa untuk mengekspresikan gerak yang telah dicontohkan guru						
2	Keterampilan siswa untuk mengungkapkan gerak secara berurutan yang telah diberikan guru (hafalan)						
3	Keterampilan siswa untuk mengungkapkan gerak dengan ruang, waktu, dan tenaga						
4	Keterampilan siswa untuk mengungkapkan secara benar-benar (wirega)						
5	Keterampilan siswa untuk mengungkapkan gerak dengan irama (wirama)						
6	Keterampilan siswa untuk menhayati gerak (wirasa) sesuai dengan bentuk tari yang diterima						
7	Keterampilan siswa dalam teknik kerja kelompok/berpasangan						

Keterangan :

A=Sangat baik

B=Baik

C=Cukup

D=Kurang

E=Sangat kurang

Guru Pengamat :

Tandatangan :

Nama Jelas

**FORMAT OBSERVASI SENI TARI**

Kemampuan yang diamati : Keterampilan mengungkapkan dan menyusun gerak melalui media ungkap, alat dan unsur terkait dalam tari ciptaan pribadi

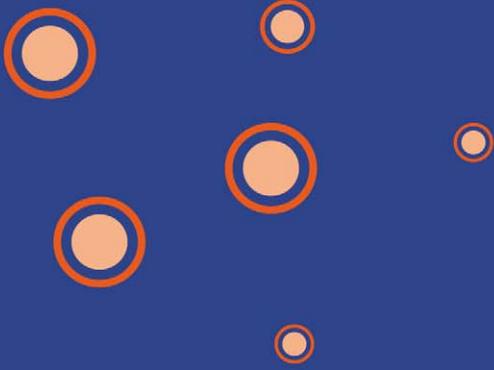
Nama : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_  
 Tugas : \_\_\_\_\_ Hari/Tgl : \_\_\_\_\_

No	Jenis Kegiatan Tari Kreatif Ciptaan Pribadi	SKOR					Keterangan
		A	B	C	D	E	
1	Keterampilan siswa mengungkapkan perasaan gembira melalui gerak						
2	Kemampuan siswa merespon gerak dalam bentuk ruang, waktu, dan tenaga dari yang dilihat maupun diungkapkan						
3	Kemampuan siswa untuk mengungkapkan sedih (emosional) melalui gerak						
4	Kemampuan siswa merespon stimulus yang ditangkap melalui gerak dan irama						
5	Kemampuan siswa untuk menangkap stimulus cerita yang diberikan oleh guru melalui respon gerak						
6	Kemampuan siswa untuk menangkap pesan melalui bentuk gerak, merespon gerak yang diberikan guru						
7	Kemampuan siswa untuk mengungkapkan gerak melalui respon dengan media atau alat gerak pribadi						
8	Kemampuan siswa untuk menilai dan merespon perasaan dalam bentuk kelompok, gerak dengan elemen komposisi terkait.						

Keterangan :  
 A=Sangat baik  
 B=Baik  
 C=Cukup  
 D=Kurang  
 E=Sangat kurang

Guru Pengamat :

Tandatangan :  
 Nama Jelas



ISBN 978-979-060-024-9  
ISBN 978-979-060-025-6

Buku ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah dinyatakan layak sebagai buku teks pelajaran berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 45 Tahun 2008 tanggal 15 Agustus 2008 tentang Penetapan Buku Teks Pelajaran yang Memenuhi Syarat Kelayakan untuk digunakan dalam Proses Pembelajaran.

HET (Harga Eceran Tertinggi) Rp. 16.962,00