

DASAR-DASAR TEKNIK OLAH TUBUH TEATER

**Studi Komparasi pada Jurusan Teater di ASTI
(Akademi Seni Tari Indonesia) Bandung dan
IKJ (Institut Kesenian Jakarta) Jakarta**



Oleh :

MURTONO

8810114014

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S-1 SENI TEATER
JURUSAN TEATER FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA
YOGYAKARTA
1995/1996**

Tugas akhir ini diterima dan dinyatakan lulus oleh Tim
Penguji Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia
Yogyakarta, 18 Januari 1996



Drs. Soeprpto Soedjono, MFA, PhD.

Ketua Tim Penguji



Ben Suharto, SST., MA.

Penguji Utama



Dra. Yudi Aryani, MA.

Penguji Ahli



Drs. Suharjo, SK.

Penguji Anggota



Drs. Chairul Anwar

Penguji Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Ben Suharto SST., MA.
NIP. 130442730





kupersembahkan untuk :
ayah dan ibu tercinta



Seorang aktor harus memiliki disiplin tentara
(Konstantin Stanislavski)

Daftar Gambar

Halaman	Keterangan
23.	Tengkorak manusia
25.	Rangka dada
27.	Tulang belakang
29.	Kerangka anggota badan atas
32.	Tulang Femur
34.	Tulang-tulang kaki
94. - 96.	Pemanasan otot-otot leher dan kepala
98. - 99.	Pemanasan otot bahu dan persendiannya
101. - 103.	Pemanasan persendian tangan dan otot-ototnya
105. - 109.	Pemanasan pada Torso dan otot-ototnya
110. - 112.	Pemanasan pada pinggul
113. - 118.	Pemanasan pada kaki dan otot-ototnya
123. - 125.	Peregangan pada lengan dan bahu
126. - 128.	Peregangan pada bagian kaki bagian dalam, selangkang dan pinggang
129.	Peregangan badan bagian samping
130. - 132.	Peregangan pada kaki
133.	Peregangan pada punggung
134. - 137.	Peregangan pada paha
138. - 143.	Peregangan pada pinggang, punggung bahu, lengan dan kaki secara berpasangan
149. - 151.	Kekuatan otot-otot perut, dada dan diafragma
152. - 153.	Kekuatan otot-otot tangan dan bahu
156. - 163.	Pembentukan keseimbangan
166. - 169.	Pembentukan kelenturan tubuh

Daftar Lampiran

1. Gerak Dasar

1. Banding
2. Tumbuh
3. Meleleh
4. Membantu
5. Garis
6. Fibrasi/Bergetar
7. Gerak Meluncur
8. Mengayun
9. Lari dan Jalan
10. Balance
11. Sikap Lilin
12. Jump - Ball
13. Galoping
14. Antilop
15. Gazella
16. Hopping
17. Frop
18. Merayap
19. Melata
20. Menggelinding
21. Menggelundung
22. Roll Depan
23. Back - roll
24. Kepiting
25. Antilop
26. Udang
27. Chartwill
28. Transisi Gerak



2. Biografi

Seno A Utoyo

Fuad Idris

Nandi Riffandi

Rustam Nurdin, S.Sen.

Tatang Abdullah

3. Foto-Foto

1. ASTI BANDUNG : Pemanasan bersama-sama jurusan tari
2. ASTI BANDUNG : Pemanasan kaki
3. IKJ JAKARTA : Pemanasan Torso
4. IKJ JAKARTA : Peregangan pada kaki dan punggung
5. ASTI BANDUNG : Peregangan bahu, punggung dan perut secara berpasangan
6. IKJ JAKARTA : Melata
7. ASTI BANDUNG : Ketentuan tulang belakang
8. ASTI BANDUNG : Peregangan pada tubuh bagian samping
9. ASTI BANDUNG : Peregangan bagian kaki secara berpasangan
10. IKJ JAKARTA : Belajar mengenal tubuh melalui boneka
11. IKJ JAKARTA : Mengembangkan gerak dasar
12. IKJ JAKARTA : Memberi peranan kepada property
13. IKJ JAKARTA : Gaya Seni A Utoyo mengajar olah tubuh
14. IKJ JAKARTA : Kepiting
15. IKJ JAKARTA : Peregangan pada pinggang dan perut secara berpasangan
16. IKJ JAKARTA : Udang
17. IKJ JAKARTA : Memberi peranan pada property
18. ASTI BANDUNG : Mendorong sesuatu

19. IKJ JAKARTA : Slading
20. ASTI BANDUNG : Melata
21. ASTI BANDUNG : Merangkak
22. ASTI BANDUNG : Merayap
23. IKJ JAKARTA : Proses melawan grafitasi
24. IKJ JAKARTA : Merayap
25. IKJ JAKARTA : Front scak
26. IKJ JAKARTA : Sikap lilin
27. IKJ JAKARTA : Mengendorkan otot
28. ASTI BANDUNG : Peregangan punggung dan kaki secara berpasangan
29. ASTI BANDUNG : Berkaca
30. IKJ JAKARTA : Meleleh



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xiii
RINGKASAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2. ALASAN PEMILIHAN JUDUL.....	8
1.3. PENEGASAN JUDUL.....	10
1.4. BATASAN MASALAH.....	11
1.5. TUJUAN PENULISAN.....	12
1.6. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
1.7. METODE PENELITIAN.....	15
1.8. SISTEMATIKA PENYAJIAN.....	17
BAB II PENGERTIAN OLAH TUBUH.....	19
2.1. MENGENAL ALAT GERAK MANUSIA.....	19
2.1.1. TULANG.....	20
2.1.1.1. Tengkorak.....	22
2.1.1.2. Rangka Dada dan Iga.....	24
2.1.1.3. Tulang Belakang.....	26
2.1.1.4. Kerangka Anggota Atas dan Bawah.....	28
2.1.1.4.1. Kerangka Anggota Badan Atas.....	28
2.1.1.4.2. Kerangka Anggota Badan Bawah.....	31
2.1.2. SENDI.....	35
2.1.3. OTOT KERANGKA.....	36
2.1.4. SARAF PUSAT.....	39

2.1.4.1. Otak.....	41
2.1.4.2. Sumsum Tulang Belakang.....	43
2.2. FUNGSI TUBUH BAGI AKTOR.....	43
2.2.1. TUBUH MENJELASKAN WATAK DARI SEGI FISIK....	50
2.2.2. TUBUH MENJELASKAN WATAK DARI SEGI SOSIOLO- GIS.....	54
2.2.3. TUBUH MENJELASKAN WATAK DARI SEGI PSIKO- LOGIS.....	56
2.2.4. FUNGSI TUBUH DALAM TEKNIK PEMERANAN.....	59
2.2.4.1. Teknik Muncul.....	59
2.2.4.2. Teknik Memberi Isi.....	61
2.2.4.3. Teknik Pengembangan.....	62
2.2.4.4. Teknik Membina Puncak-puncak.....	64
2.2.4.5. Teknik Timming.....	65
2.2.4.6. Takaran Pemeranan.....	66
2.2.4.7. Sikap Badan dan Gerak Yakin.....	66
2.2.5. BAHASA YANG DIGUNAKAN AKTOR.....	67
2.2.5.1. Bahasa Verbal.....	67
2.2.5.2. Bahasa Gerak.....	69
2.3.1. HUBUNGAN OLAH TUBUH DAN OLAH VOKAL.....	73
2.3.2. HUBUNGAN OLAH TUBUH DENGAN OLAH SUKMA.....	76
BAB III DASAR-DASAR TEKNIK OLAH TUBUH TEATER.....	85
3.1. DATA LAPANGAN.....	85
3.1.1. Materi Olah Tubuh IKJ Jakarta Jurusan Teater.....	85
3.1.2. Materi Olah Tubuh ASTI Bandung Jurusan Teater.....	86
3.2. PEMBENTUKAN ELASTISITAS TUBUH.....	87
3.2.1. PREPOSITION.....	87

3.2.2.	PEMANASAN.....	91
	A. Pemanasan Otot-otot Leher dan Persendiannya.	94
	B. Pemanasan Otot-otot Bahu dan Persendiannya..	97
	C. Pemanasan Persendian Tangan dan Otot-ototnya.....	100
	D. Pemanasan Pada Torso dan Otot-ototnya.....	104
	E. Pemanasan Pada Pinggang dan Otot-ototnya....	107
	F. Pemanasan Pada Pinggul dan Otot-ototnya.....	110
	G. Pemanasan Pada Kaki dan Otot-ototnya.....	113
3.2.3.	PEREGANGAN.....	120
	A. Peregangan Pada Lengan dan Bahu.....	122
	B. Peregangan Pada Kaki Bagian Dalam, Selangkang dan Pinggang.....	126
	C. Peregangan Pada Badan Bagian Samping.....	128
	D. Peregangan Pada Kaki.....	130
	E. Peregangan Pada Punggung.....	133
	F. Peregangan Pada Paha.....	134
	G. Peregangan Pada Pinggang, Punggung, Bahu, Lengan dan Kaki Secara Berpasangan.....	137
3.2.3.	PEMBENTUKAN KEKUATAN.....	144
	A. Pembentukan Kekuatan Kaki.....	147
	B. Pembentukan Kekuatan Perut, Dada dan Diafragma.....	148
	C. Pembentukan Kekuatan Otot-otot Tangan dan Bahu.....	151
	D. Latihan Kekuatan Secara Menyeluruh.....	154
3.2.4.	PEMBENTUKAN KESEIMBANGAN.....	155
3.2.5.	PEMBENTUKAN KELENTURAN.....	163
BAB IV PENUTUP.....		172

4.1. KESIMPULAN.....172

4.2. SARAN.....175

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas karya akhir ini tepat pada waktunya.

Tugas akhir ini disusun berdasarkan atas data yang penulis peroleh dari lapangan maupun melalui studi kepustakaan ditambah dengan latar belakang pengetahuan penulis selama tercatat sebagai mahasiswa pada jurusan teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penulis sangat berharap kepada mereka yang berkenan membaca tugas karya akhir ini akan mendapat pengetahuan dan akan ditemui kelak di lapangan. Kritik dan saran dari pembaca tentu sangat kami harapkan.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Ben Suharto, SST.,MA., selaku Dekan Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Bapak Drs Soeprpto Soedjono, MFA., PhD, selaku Ketua Jurusan Teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Bapak Drs Suharjoso SK, selaku Pembimbing Utama.
4. Bapak Drs Nur Iswantara, selaku pembimbing pendamping.
5. Bapak para Dewan Penguji.
6. Bu Susi, Mas Agus Ley-Loor dan seluruh karyawan pada Jurusan Teater Institut Seni Indonesia Yogya-

karta.

7. IKJ Jakarta.
8. ASTI Bandung.
9. Bapak Didi Petet selaku Ketua Jurusan Teater IKJ Jakarta.
10. Bapak Arthur S. Nalan, S.Sen. M.Hum. selaku Ketua Jurusan Teater ASTI Bandung.
11. Mas Sena A. Utoyo dan Mas Fuad Idris selaku dosen Olah Tubuh di IKJ Jakarta yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian di IKJ Jakarta.
12. Bapak Nandi Riffandi, bapak Rusman Nurdin dan Bapak Tatang Abdulah selaku dosen Olah Tubuh yang telah banyak membantu penulis dalam penelitian di ASTI Bandung.
13. Mas Genthong HSA dan Sanggar Anom-nya.
14. Seluruh teman-teman di Yayasan Kelompok Kerja Bhakti Budaya Yogyakarta.
15. Bapak H. Ambyah Wongso sekeluarga di Jakarta.
16. Pakdhe sekeluarga di Bandung.
17. Mas Wawan, Mas Imam, Mas Teguh, Mbak Sri, Mas Wiwin, Mas Heru, Mbak Retno, Mas Salam, Mas Agus dan Mbak Amik Kinong, Mas Azis, Eko Ompong dan Intey, Mas Rico, Mas Agung Bajak, Mas Harno, Mas Bambang ook, Mas Arif Kriying dan Mas Parwoto yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
14. Mas Goes, Mbak Rini dan si kembar di Purworejo.
15. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberi dorongan dan semangat.

16. Serta kawan-kawan jurusan teater dan aktivis lembaga kemahasiswaan yang tidak dapat disebut satu persatu.

Mudah-mudahan segala bimbingan dan bantuannya hingga tugas akhir ini selesai, mendapat pahala dari Allah SWT. Amien. Akhirnya semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi pembaca.

Yogyakarta, 18 Januari 1996

Penulis



Ringkasan

Dasar-Dasar Teknik Olah Tubuh Teater

Studi Komparasi ASTI (Akademi Seni Tari Indonesia)
Bandung dan IKJ (Institut Kesenian Jakarta) Jakarta

Oleh :

Murtono

Aktor adalah salah satu unsur teater yang sangat penting, yaitu menjadi Media ekspresi sekaligus merupakan cara untuk menyampaikan sesuatu kepada penonton melalui cerita di atas panggung. Aktor dalam pekerjaannya untuk menggambarkan sebuah peran di atas panggung akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah yang menyangkut tubuhnya. Ia harus bisa menggambarkan perasaan tokoh lewat bahasa tubuh dengan memanfaatkan kecerdasan tubuhnya.

Olah tubuh merupakan latihan dasar teknik pemeranan yang melatih tubuh sebagai peralatan seperti aktor yang bersifat fisik. Dengan tubuhnya aktor dapat :

- Menjelaskan watak dari segi fisik
- Menjelaskan watak dari segi sosiologis
- Menjelaskan watak dari segi psikologis

Sedangkan fungsi tubuh dalam teknik pemeranan yaitu mendukung :

- Teknik muncul
- Teknik memberi isi
- Teknik pengembangan
- Teknik timing
- Takaran pemeranan
- Sikap badan dan gerak yakin

BAB I PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Kesenian pada dasarnya merupakan cara untuk melakukan komunikasi dan sosialisasi. Melalui kesenian seseorang dapat mengekspresikan perasaannya untuk berhubungan dengan orang lain. Komunikasi antara seniman dengan masyarakat dituangkan melalui media seni, baik melalui media kanvas, musik, tari, dan teater.

Secara sederhana setelah menempatkan teater dalam perspektif komunikasi, kita segera menggunakan definisi yang paling elementer, yaitu; teaterawan menyampaikan lakon di atas panggung di hadapan penonton untuk mencapai efek sesuai dengan tujuan seni teaterawan. Pandangan ini memperlihatkan bahwa di dalam teater sudah tercakup lima komponen dalam proses komunikasi dengan dasar anggapan bahwa tujuan komunikator tercapai dan dapat mempengaruhi komunikan. Hal ini dapat dikatakan pula bahwa, komunikasi berlangsung hanya karena komunikan memang ingin memenuhi motivasinya. Lini yang ada dalam proses komunikasi perlu dilihat dari pihak sasaran atau komunikan menuju pada komunikator. Pementasan sebagai kerja kolektif dengan tujuan yang spesifik perlu ditempatkan sesuai kaidahnya sendiri-sendiri. Dengan demikian aspek-aspek fenomena teater dapat dilihat nanti dalam

perspektif komunikasi.

Teater sebagai alat komunikasi seniman dengan publik atau masyarakat, atau lebih tepatnya merupakan salah satu cabang seni pertunjukan yang menghadirkan ungkapan perasaan dan laku jasmani dengan teknik pemeranan. Yang dimaksud dengan teknik pemeranan disini adalah bagaimana si pemeran menyatukan, mendayagunakan secara proposional segala peralatan pemeranannya. Dengan modal ketrampilan dan bakatnya si pemeran menampilkan gagasan-gagasan menjadi perwujudan watak-watak yang nyata dengan efek-efek yang diperhitungkan bagi penontonnya.¹

Menyadari bahwa teater sebagai alat komunikasi seniman pada publiknya, maka merupakan suatu konsekwensi logis apabila sebuah pementasan teater harus menampilkan karya artistik yang memadai. Untuk itu diperlukan kerjasama yang harmonis antara berbagai unsur dalam sebuah grup teater, selain juga harus didukung oleh kemampuan perseorangan sesuai dengan profesinya masing-masing. Hal ini disebabkan karena berbagai macam unsur tersebut saling berkaitan erat satu dengan yang lainnya, baik yang bekerja dibidang artistik maupun non-artistik. Semua merupakan satu kesatuan yang tak dapat dipisah-pisahkan. Pada buku *Dramaturgi* disebutkan bahwa, "Selain aktor termasuk juga sutradara, penata pentas, rias dan pakaian,

¹ Suyatna Anirun, *Pegantar Pada Seni Peran*, (Bandung:Lembaga Kesenian Bandung, 1978), p.12.

penata sinar dan bunyi, serta lain-lain petugas dengan kerja kolektif memungkinkan terselenggaranya suatu lakon".²

Aktor adalah salah satu unsur teater yang sangat penting, karena bisa dikatakan bahwa esensi dari pentas teater adalah permainan aktor. Dalam Buku *Dasar-dasar Dramaturgi* disebutkan bahwa :

Sebagai sastra, drama adalah cerita yang unik. Ia bukan hanya untuk dibaca saja, melainkan untuk mempertunjukkan sebagai tontonan. Untuk memulai dan mengakhiri cerita diperlukan para peraga cerita. Peraga cerita ini kita sebut aktor. Aktor bisa laki-laki bisa perempuan adalah pewujud cerita yang berkat bakat dan kemauan melatih diri menjadi cekatan dan mustaid, menghadapi setiap watak dan peran dalam cerita.³

Sedangkan Adolphe Appia melalui terjemahan Dami N. Toda mengatakan bahwa :

Kehadiran aktor di atas panggung itulah yang mendorong pementasan ini, tanpa aktor-aktor itu tidak ada pementasan. Jadi faktor esensial pada panggung adalah aktor. Kita datang untuk menonton dia, dari dialah kita mengharapkan suatu emosi tertentu dan untuk emosi ini lah kita datang. Di atas segala-galanya dasar sebuah pementasan adalah kehadiran aktor di atas pentas.⁴

Mengingat betapa pentingnya peran seorang aktor dalam sebuah pementasan teater, yaitu menjadi media ekspresi sekaligus merupakan cara untuk menyampaikan

² RMA. Harimawan, *Dramaturgi*, (Bandung: CV. Rosda Bandung, 1988), p.6.

³ Japi Tambajong, *Dasar-dasar Dramaturgi*, (Bandung, CV. Pustaka Prima, 1981), p.4.

⁴ Adolphe Appia, "Lampu dan Ruang", terj. Dami N Toda, *Pertemuan Teater 80*, ed. Wahyu Sihombing, (Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta, 1980), p.225.

sesuatu kepada penonton melalui cerita di atas panggung maka ia perlu diasah. Suyatna Anirun dalam bukunya menyebutkan bahwa, "Seluruh proses latihan drama bagi pemeran (hingga yang bersangkutan mampu membawakan peran drama) dapat diibaratkan dengan proses tanah liat yang diolah untuk dibuat sebuah jambangan yang indah."⁵ Selanjutnya ia menyebutkan bahwa :

Bahan kasar itu harus dipilih dari bagian tanah yang terbaik. Bahan itu harus dibanting-banting dan dikikis, dipisahkan dari bahan-bahan kain yang tidak diperlukan. Batu-batu dan pasir-pasir dengan cermat dikeluarkan. Setelah itu dibanting banting lagi hingga tanah itu betul-betul padat dan lentur. Setelah bahan padat dan lentur, baru bisa dibentuk oleh tangan-tangan trampil menjadi jambangan-jambangan indah. Jambangan-jambangan berbentuk indah itu masih mentah dan harus dipoles dulu dengan glazur, lalu dibakar dalam suhu yang sangat tinggi. Makin tahan bahan itu dibakar dalam suhu yang paling tinggi makin kuatlah bahan itu jadinya.⁶

Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Richard Boleslavsky bahwa, "Anda ingin menjadi pemain panggung yang baik ? Tentu saja anda harus mempunyai bakat dalam berakting. Akan tetapi bakat telah anda miliki saja belum cukup bila tidak anda kembangkan."⁷

Modal calon aktor yang harus diproses seperti tanah liat hingga menjadi jambangan matang yang indah menurut istilah Suyatna Anirun, atau bakat yang masih

⁵ Suyatna Anirun, *Op. Cit.*, p.40.

⁶ *Ibid.*, p.40.

⁷ Ricard Boleslavsky, *Enam Pelajaran Dasar Untuk Menjadi Aktor Terbaik*, terj. Asrul Sani, (Jakarta: Nur Cahaya), p.3.

harus dikembangkan menurut istilah Boleslavsky, adalah sarana seorang aktor yang berupa sarana jasmani maupun rokhaninya. Sarana jasmani atau yang bersifat fisik berupa tubuh, anggota tubuh, suara maupun panca in-dranya. Sedang sarana mental rohani meliputi masalah etika, sikap hidup, daya intelegensi, sikap pikir, rasa, estetika atau kepekaan terhadap keindahan. Sarana atau modal ekspresi aktor ini harus selalu dikembangkan kedua-duanya sehingga tidak timpang, karena sering terjadi sebuah pementasan yang gagal menyampaikan cerita di atas panggung karena kekurangmatangan pemeranan mereka sehingga justru mematikan sastra (naskah drama) ketika aktor gagal membacakan dimensi visual dari sastra : mulut dan telunjuk aktor yang menuding penuh dengan kata-kata, tetapi tubuh aktor dan ruang kehilangan sastra itu sendiri. Dalam buku *Seni Drama untuk Remaja* disebutkan bahwa:

Seorang aktor yang baik, tentu akan bisa menjelma-kan peran yang hidup sekali. Ia bisa menjelma menjadi seorang dokter dengan cara yang meyakinkan. Cara memegang pasien, cara membalut luka, semua serba meyakinkan. Juga ia bisa menjelma mwnjadi raja dari negeri dongeng atau pimpinan gerombolan perampok atau menjadi seorang ulama besar yang terpandang, dengan cara yang benar-benar meyakinkan. Tentu saja untuk bisa mencapai permainan seperti itu tidak cukup hanya dengan berpura-pura saja . Ia harus benar-benar menghayati peran itu ! Artinya ia haru bisa membuat pikiran, perasaan, watak dan bentuk fisik ; berubah untuk sementara, menjadi pikiran, perasaan, watak dan jasmani peran yang ia mainkan.⁸

⁸ Rendra, *Seni Drama untuk Remaja*, (Jakarta: Pustaka Jaya, 1993), p.7.

Ketergantungan pada kata membuat kekuatan dari bahasa visual menjadi bahasa yang cenderung tidak terbaca. Kesusasteraan disini menjadi ikut bersalah terhadap dunia teater. Yang menjadi pertanyaan besar bagi kita adalah, apakah teater hanya berada pada kekuatan sastra dan dimanakah kekuatan tubuh aktor menjadi sebuah bahasa visual yang bermakna dan komunikatif. Afrizal Malna dalam Makalah *Pertemuan Teater 1993* menulis :

Disini pula komunikasi teater harus dilihat sebagai problem bahasa dengan gramatika peran yang dibangunnya dan dibaca dengan cara melihat dan mendengarnya, bahwa berdiri di atas panggungpun di dalam dunia teater ternyata tidak semudah memerankan kesepian Caligula yang mengucapkan dialog : "Hanya mereka yang telah saya bunuh, yang bisa menemani saya." Korespondensi antara akting dengan kata disini tidak selalu harus berhubungan secara linier dengan membodohkan kecerdasan tubuh seperti kebanyakan aktor yang mengatakan "tidak" sambil menggelengkan kepala atau menggoyangkan tangan, seakan-akan dalam kata tidak ada lagi mekanisme personifikasi yang terbentuk di dalamnya. Kesusasteraan disini menjadi ikut bersalah pada dunia teater karenanya.

Aktor dalam pekerjaannya untuk menggambarkan sebuah peran di atas panggung akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah yang menyangkut tubuhnya. Ia harus bisa menggambarkan perasaan tokoh lewat bahasa tubuh dengan memanfaatkan kecerdasan tubuhnya. Melalui tubuhlah ia mengekspresikan perasaan tokoh untuk berkomunikasi pada penontonnya. Sedang dalam *Buku Aktor dan Tubuhnya*, disebutkan bahwa :

⁹ Afrizal Malna, *Komunikasi Teater dari Kesusasteraan Benda-benda dan Pengarang*. Makalah pada diskusi Pertemuan Teater 1993 di Surakarta 17-22 Juli 1993, p5.

Banyak yang dituntut dari segi fisik. Sebanyak tuntutan yang ada dari segi kejiwaan. Bagi seorang aktor-aktris, kondisi fisik yang prima menjadi syarat mutlak. Ia tidak perlu berbadan seperti seorang binaragawan atau ratu kecantikan. Tidak perlu baginya untuk berpotongan tubuh bagaikan seorang pesenam. Tubuhnya boleh berbentuk apa saja, tetapi harus sesuai dengan kebutuhan tokoh yang diperankannya. Ia bisa kurus, tinggi, pendek, gemuk, besar, tegap, atau sedang-sedang saja dan berbagai bentuk tubuh yang dapat kita jumpai dalam kehidupan kita sehari-hari. Tapi dari dirinya dibutuhkan kesiapan mutlak. Sebaiknya tubuh harus siap pakai dalam kondisi apapun juga. Kelenturan tubuh, keluwesan bergerak, kemampuan untuk berpasif dengan tubuhnya, atau kesanggupan untuk tidak melawan dan berbagai sikap serta perbuatan lainnya harus mampu dilahirkannya. Dan ini semua harus logis, jelas, dan tegas. Untuk segala inilah, maka dari dirinya dituntut untuk senantiasa membudayakan (*cultivate*) tubuhnya. Salah satu usaha untuk itu adalah latihan-latihan fisik yang sering kita sebut dengan "Olah Tubuh".¹⁰

Tubuh menjadi sarana fisik pemeran yang sangat penting dalam laku dramatik. Seorang aktor tidak bisa melaksanakan kewajibannya sebagai aktor jika tidak memiliki tubuh yang matang begitu rupa, sehingga atas perintah kemauan sang aktor segera dapat menggambarkan setiap laku dan perubahan yang sudah ditentukan. Setiap pemeran harus memiliki tubuh yang hidup disituasi seperti apapun. Hal tersebut hanya bisa dicapai dengan latihan-latihan yang keras dalam waktu yang panjang, dengan mengorbankan waktu dan tenaga dalam berbagai methoda dan melalui sederetan peran-peran percobaan. Walaupun bukanlah suatu pekerjaan yang ringan untuk mendapatkan kemantapan gerak, karakter dan visi yang akan disampaikan lewat

¹⁰ Litz Pisk, *Aktor dan Tubuhnya*, terj. Fritz G. Schadt (Jakarta: Yayasan Citra, 1985), p. i.

tubuh aktor. Akhirnya, seorang aktor harus memiliki kedisiplinan yang tinggi untuk melatih diri secara kontinu dan penerapan teknik olah tubuh yang tepat dan berguna bagi kepentingan media ekspresi teater. Bahkan Stanislavski menekankan kedisiplinan tanpa pandang bulu dan tanpa kompromi, ia berkata bahwa, "Seorang pemain membutuhkan disiplin tentara. Bagi saya, sikap yang baik adalah bagian dari kreativitas seorang pemain".¹¹

1.2. Alasan Pemilihan Judul

Stanislavski dalam buku *Persiapan Seorang Aktor* menyebutkan bahwa : "Di atas panggung kita harus selalu memainkan sesuatu; laku, gerak adalah dasar seni yang menuntun seorang aktor."¹² Hal ini memperlihatkan bahwa seorang aktor benar-benar dituntut untuk menguasai olah tubuh serta laku untuk menghidupkan peran. Teknik yang disajikan di sanggar-sanggar dalam latihan olah tubuh hampir mempunyai variasi yang berbeda walaupun pada intinya memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk mempersiapkan tubuh aktor secara matang.

Dasar-dasar latihan olah tubuh yang masing-masing pelatih mempunyai penguasaan bidang-bidang tertentu,

¹¹ Sonia Moore, *Sistim Stanislavsky Latihan Profesional Seorang Pemeran*, terj. Willem, (?), p.2.

¹² Konstantin Stanislavski, *Persiapan Seorang Aktor*, terj. Asrul Sani, (Jakarta: Pustaka Jaya, 1980), p.47.

seperti misalnya silat, tari, *ballet*, *gymnastic*, anggar dan sebagainya, tanpa adanya suatu penguasaan teknik dan metode yang tepat tidak akan mendapatkan suatu efektifitas dalam penguasaan latihan nantinya. Pemeran dalam berperan memanfaatkan latihan olah tubuh sesuai dengan peran dalam naskah atau lakon yang akan dimainkannya. Hal ini membutuhkan suatu teknik yang benar dan efektif sifatnya yang sesuai dengan sifat fisik peran yang akan dibawakan.

Lembaga teater atau akademi teater yang ada di beberapa kota besar sebagai suatu lembaga pendidikan dimungkinkan adanya suatu materi pengajaran yang efektif dan tepat bagi seorang aktor, tidak seperti halnya di sanggar-sanggar teater. Analisa serta metode yang masuk dalam sebuah kurikulum pengajaran sudah dilakukan atau setidaknya telah diperhitungkan secara matang tentang manfaat serta kegunaannya bagi seorang aktor.

Dalam penelitian tugas akhir ini sengaja dipilih obyek penelitian tentang Teknik Olah Tubuh Teater dengan alasan sebagai berikut :

1.2.1. Disamping vokal, sukma, dan intelegensia, aktor memiliki tubuh sebagai media utama dalam menggambarkan peran sehingga aktor dituntut penguasaan dan kontrol yang akan menjadikan aktor bukan hanya enak untuk ditonton tetapi lebih jauh lagi dapat mengantarkan peran yang dibawakannya ke hadapan penonton secara pas.

1.2.2. Teknik olah tubuh yang diajarkan di lingkungan akademik selayaknya dijadikan sebuah tuntunan latihan olah

tubuh di sanggar-sanggar teater dan lingkungan masyarakat yang ingin belajar tentang latihan pemeranan.

1.2.3. Betapa pentingnya penguasaan olah tubuh bagi seorang aktor sehingga penulis merasa perlu untuk meneliti dan menulis teknik olah tubuh yang efektif untuk mendukung gerak dan laku yang dibutuhkan dalam sebuah peran di atas pentas.

1.3. Penegasan Judul

Untuk menghindari adanya salah penafsiran dan kesalahpahaman dalam mengartikan judul yang penulis teliti dan akan dibahas nantinya, maka di bawah ini ditegaskan dengan judul :

TEKNIK OLAH TUBUH TEATER
(Studi Komparasi di Jurusan Teater;
ASTI Bandung dan IKJ Jakarta)

Teknik adalah satu cara (kepandaian dan sebagainya) membuat sesuatu atau melakukan sesuatu yang berhubungan dengan seni.¹³ Olah, mempunyai pengertian mengerjakan atau mengusahakan sesuatu (barang dan sebagainya) supaya menjadi lain atau menjadi sempurna.¹⁴ Sedangkan tubuh, mengandung arti keseluruhan jasad manusia atau binatang yang

¹³ Team Penyusun Kamus Pusat Penelitian dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), p.915.

¹⁴ *Ibid*, p.625.

kelihatan dari ujung kaki sampai ke ujung rambut.¹⁵ Sedangkan kata teater di Indonesia baru dipopulerkan pada sekitar tahun 1957. Sebutan ini dalam perkembangannya telah diartikan secara menyempit dalam penggunaannya. Kita telah mengatakan perkataan ini hanya sebagai pengganti tonil, sandiwara, drama. Padahal drama cuma salah satu saja dari pengertian luas kata teater. Secara umum sebutan teater mencakup setiap kesenian pertunjukan bahkan panggilan untuk gedungnya sekaligus.¹⁶

Secara keseluruhan dapat diartikan dari judul di atas yaitu ; segala sesuatu cara untuk melakukan sesuatu dan cara yang teratur dan terpikir dalam salah satu tahapan pemeranan yang berorientasi kepada keseluruhan jasad manusia (tubuh) untuk seseorang pemain panggung (aktor) yang lebih dikhususkan pada aktor di lingkungan akademis.

1.4. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menanggapi masalah-masalah di dalam karya tulis nantinya serta menghindarkan meluasnya pokok permasalahan, maka di bawah ini beberapa penjelasan mengenai batasan-batasan masalah.

Untuk mewujudkan sebuah peran berdasarkan naskah serta mengembangkannya ke dalam kenyataan teater seorang

¹⁵ *Ibid*, p.964.

¹⁶ N. Riantiarno, *Teguh Karya dan Teater Populer*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1993), p.33.

aktor hendaknya melalui berbagai macam latihan, salah satunya adalah pembinaan fisik melalui latihan-latihan olah tubuh. Sedangkan orientasi lapangan penelitian hanya sebatas materi teknik olah tubuh di lingkungan akademik, khususnya ASTI (Akademi Seni Tari Indonesia) Bandung dan IKJ (Institut Kesenian Jakarta) Jakarta Jurusan Teater tahun ajaran 1993/1994. Mengingat ada beberapa tahapan olah tubuh, maka dalam skripsi ini kami hanya membahas latihan olah tubuh tahap I yaitu tahap pengenalan terhadap diri sendiri.

1.6.2. Dipilihnya dua lembaga tersebut sebagai lembaga institusional memiliki materi olah tubuh yang diberikan kepada mahasiswanya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pemantauan dari materi yang diberikan dengan melihat secara langsung penerapannya dalam ujian pemeranan maupun ujian penyutradaraan di kedua perguruan tinggi tersebut.

1.5 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini dan dalam pendiskripsianya nanti dapat dibagi atas tujuan umum dan tujuan khusus.

Sebagai tujuan umum adalah : untuk mengetahui lebih jauh penerapan materi olah tubuh yang diberikan di ASTI Bandung dan IKJ Jakarta Jurusan Teater.

Adapun tujuan khusus adalah : untuk mendapatkan materi olah tubuh teater yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1.6.4.

1.6. Tinjauan Pustaka

Dengan menggunakan literatur ilmiah sebagai tinjauan pustaka dan referensi diharapkan akan menjamin keilmiahannya dari sebuah karya tulis dalam bentuk skripsi, sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah pula.

Adapun literatur ilmiah yang digunakan sebagai penuntun penulisan nanti adalah sebagai berikut :

1.6.1. Allan Pease, *Bahasa Tubuh*, Arcan, Jakarta 1988. Buku ini mengupas tentang komunikasi melalui bahasa isyarat atau mempelajari bahasa non-verbal.

1.6.2. Konstantin Stanislavski, *Persiapan Seorang Aktor*, Putaka Jaya, Jakarta, 1980. Buku ini mengupas panjang lebar tentang suatu sistem untuk membangun watak peran dari dalam (*inner acting*) serta bagaimana mewujudkannya kepada penonton. Dalam kata pengantar Asrul Sani sebagai penerjemah menyebutkan bahwa :

Buku *Persiapan Seorang Aktor* ini lebih memusatkan perhatian pada masalah pertama, yaitu: masalah cara-cara seorang aktor "menyatukan" diri dengan pribadi tokoh yang hendak ia perankan. Masalah-masalah ini merupakan masalah yang pokok sekali dalam seni peran, karena "kondisi bathin" yang diciptakan inilah yang kemudian akan menghasilkan permainan yang kreatif, permainan yang tidak lahir dari klise-klise tapi dari dorongan motivasi-motivasi yang hidup dan wajar. *Bagian kedua*, yaitu bagian mengkomunikasikan "penghayatan" ini dengan tubuh dan suara.

1.6.3. Newton C. Loken, Robert J. Willoughby, *Gymnastik*, Dahara Prise, Semarang, 1986. Buku ini mengupas masalah gimnastik, aktifitas-aktifitas yang relevan, seperti lompat tali, senam lantai, trampolin, palang datar, gelang-gelang, serta pertunjukan gymnastik.

1.6.4. Suyatna Anirun, *Pengantar Pada Seni Peran*. Lembaga Kesenian Bandung, 1978. Walaupun masih berupa diktat, tulisan ini memiliki materi cukup berbobot sebagai buku tuntunan kepada masalah pemeranan. Baik berupa konsep-konsep pemeranan ataupun tentang metode latihan dalam pemeranan.

1.6.5. Evelyn C. Pearce, *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, PT Gramedia, Jakarta, 1993. Buku ini mengupas masalah organ-organ tubuh manusia.

1.6.6. Rendra, *Tentang Bermain Drama*, Pustaka Jaya, Jakarta, 1989. Buku ini secara rinci membahas tentang teknik bermain dalam drama. Sebagai catatan tambahan bahwa buku ini telah mendapat hadiah dari Yayasan Buku Utama, Depdikbud, sebagai buku terbaik pada tahun 1976 untuk remaja.

1.6.7. Ricard Bolevslasky, *Enam Pelajaran Dasar untuk Menjadi Aktor Terbaik*, Nur Cahaya. Buku ini membeberkan keseluruhan dari elemen-elemen dasar untuk menjadi aktor dalam bentuk dialog-dialog tentang berbagai metode bermain drama. Ada enam pokok persoalan yang dikemukakan, yaitu mengenai konsentrasi, ingatan emosi, laku dramatis, pembangunan watak, observasi dan irama.

1.6.8. RMA. Harymawan, *Dramaturgi*, CV Rosda Bandung, 1988. Buku ini mengupas tentang berbagai teknik, metode serta segi-segi artistik di atas panggung.

1.6.9. Sonia Moore, *Sistem Stanislavski*, The Viking press, New York, 1972. Buku ini menulis tentang ajaran-ajaran dan tulisan Stanislavski setelah Sonia Moore melakukan penelitian bertahun-tahun.

Wahyu Sihombing, et al.. ed., *Peretemuan Teater 80*, Jakar-

ta, Dewan Kesenian Jakarta, 1980. Buku yang diterbitkan dalam rangka Pertemuan Teater tahun 1980 ini memuat beberapa karangan dari tokoh teater terkemuka, baik di Indonesia maupun tokoh teater dunia. Karangan ini membicarakan tentang konsep kerja teater secara menyeluruh dan salah satunya adalah pembicaraan dalam masalah-masalah pemeranan.

1.7. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk menjamin hasil penelitian yang obyektif dan benar serta ilmiah dalam mendekati pokok permasalahan, sehingga karya tulis ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Metode yang digunakan dalam skripsi ini menggunakan metode deskriptif analitis. Dengan metode ini cukup relevan dengan masalah yang akan dibahas.

Sebagai prosedur permasalahan yang dibahas dan diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan kepada subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga masyarakat dan lain-lain) pada saat-saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya. Pada tahap permulaan metode deskriptif tidak lebih dari penelitian yang bersifat penerimaan fakta-fakta seadanya (*fact finding*). Pada tahap berikutnya metode ini harus diberi bobot yang lebih tinggi, karena sulit dibantah bahwa penelitian yang hanya sekedar mendeskriptifkan fakta-fakta tidak ada artinya. Untuk itu pemikiran dalam metode ini perlu dikembangkan dengan memberikan penafsiran yang eduate terhadap fakta-fakta yang ditentukan.¹⁷

Untuk mendapatkan fakta yang akurat, maka digunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

¹⁷ Hendri Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1985), p.63.

1.7.1. Teknik Dokumenter

Teknik studi dokumenter adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, terutama beberapa arsip-arsip dan juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil/buku dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penyelidikan.¹⁸

Teknik ini dilakukan dengan meninjau beberapa pustaka yang berkaitan dengan permasalahan, sehingga skripsi ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Teknik ini biasa disebut Studi Pustaka.

1.7.2. Teknik Interview

Metode pengumpulan data wawancara berdasarkan daftar pertanyaan yang sudah dipersiapkan sebelumnya guna mendapat keterangan atau pendirian dari responden secara lisan dengan berhadapan muka dengan responden tersebut.¹⁹

Metode ini merupakan metode pengumpulan data untuk melengkapi atau mengisi data yang tidak diperoleh dalam teknik deskriptif. Penulis melakukan pengumpulan data dengan mewawancarai dosen pengajar olah tubuh dan mahasiswa yang mengambil mata kuliah olah tubuh di kedua perguruan tinggi tersebut.

1.7.3. Observasi

Untuk mendapatkan data yang konkrit dilakukan pengamatan langsung terhadap proses perkuliahan di ASTI Bandung dan IKJ Jakarta. Melalui penggunaan metode observasi dapat disimpulkan hal-hal yang bersifat intersubyektif dan interobyektif yang timbul dari tindakan obyektif yang di-

¹⁸ *Ibid.*, p.133.

¹⁹ Koentjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta : PT. Gramedia, 1989), p.129.

selidiki.²⁰

1.7.4. Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini data yang telah dikumpulkan diolah dan diklasifikasikan menurut jenisnya, kemudian dianalisa menurut isinya sehingga data hasil analisa tersebut dapat dimuat dalam tulisan.

1.8. Sistematika Penyajian

Sistematika penyajian secara garis besar akan penulis paparkan sebagai berikut :

Bagian awal dari skripsi ini terdiri dari :

- a. Halaman Judul.
- b. Halaman Pengesahan.
- c. Kata Pengantar.
- d. Daftar Isi.

BAB I atau Bab Pendahuluan membicarakan pokok permasalahan skripsi secara garis besar beserta metode penelitiannya sebagai pengantar menuju pembahasan pada bab-bab berikutnya.

BAB II dengan judul "Pengertian Olah Tubuh" yang membicarakan masalah anatomi tubuh manusia berupa alat gerak manusia yang erat hubungannya dengan olah tubuh, fungsi tubuh bagi aktor dan pengertian olah tubuh secara umum.

²⁰ George Ritzer, *Sosiologi Ilmu Pengetahuan Berparadigma Ganda*, (Jakarta: CV Rajawali, 1985), p. 73.