

BAB IV

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga secara menyeluruh dalam perspektif kinesiologi. Berdasarkan uraian dan analisis yang telah dilakukan pada bab-bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga memiliki kompleksitas biomekanik yang sangat tinggi. Posisi dasar *mendak* menempatkan tubuh penari dalam kondisi yang secara kinesiologis jauh lebih menuntut dibandingkan dengan posisi berdiri tegak, karena beban sendi meningkat, otot harus bekerja lebih keras melawan gravitasi, dan keseimbangan lebih sulit dipertahankan. Dalam kondisi ini, stabilitas otot inti (*core*) bukan hanya berperan sebagai penstabil, melainkan sebagai transmiter beban, isolator gerak, dan penjaga estetika secara bersamaan.

Kedua, analisis melalui konsep Tri Angga mengungkapkan bahwa ketiga bagian tubuh, yaitu *utama angga* (kepala dan ekspresi), *madya angga* (torso dan tangan), serta *nista angga* (kaki), tidak bekerja secara terpisah, melainkan sebagai satu sistem yang hierarkis dan saling bergantung. Kestabilan *utama angga* menjadi prasyarat bagi kualitas ekspresi, stabilitas *madya angga* menjadi fondasi bagi gerak dinamis *nista angga* yang berfungsi sebagai tumpuan dan penggerak utama gerak tari.

Ketiga, sintesis antara konsep Tri Angga dan pendekatan kinesiologi Karen Clippinger mengungkapkan bahwa prinsip-prinsip estetika dalam tradisi tari Bali

sesungguhnya memiliki hubungan yang erat dengan prinsip-prinsip efisiensi biomekanik. Apa yang oleh tradisi tari Bali disebut sebagai *madya angga*, sebagai "pusat koordinasi" secara kinesiologis, memiliki kaitan dengan peran anatomis *pelvis* sebagai pusat transfer tenaga. Demikian pula, tuntutan estetis bahwa *utama angga* harus tetap stabil dan ekspresif secara kinesiologis membutuhkan aktivasi otot-otot inti yang menjaga tulang belakang.

Keempat, penelitian ini mendemonstrasikan bahwa pendekatan interdisipliner yang menggabungkan estetika tari lokal dengan ilmu kinesiologi modern merupakan pendekatan yang tepat dan produktif untuk mengkaji tari tradisional. Sintesis antara konsep Tri Angga sebagai kearifan lokal dan teori kinesiologi Karen Clippinger sebagai ilmu pengetahuan universal tidak menghasilkan pertentangan, melainkan saling memvalidasi. Temuan ini membuka kemungkinan bahwa konsep-konsep estetika dalam tradisi tari Nusantara lainnya pun memiliki hubungan biomekanik yang belum diartikulasikan secara ilmiah, dan pendekatan yang sama dapat diaplikasikan sebagai model kajian komparatif tari tradisional yang lebih luas.

Kelima, mengingat bahwa gaya Blangsinga adalah gaya yang paling banyak diajarkan, namun belum banyak dikaji secara ilmiah dari sudut pandang biomekanika, penelitian ini menegaskan urgensi dokumentasi teknik yang sistematis. Pengetahuan tubuh yang terkandung dalam teknik tari Kebyar Duduk dipelajari melalui pengalaman tubuh langsung dan sebagian besar bersifat implisit, tersimpan dalam otot dan memori gerak para penari, sehingga sangat rentan terputus dari generasi maestro ke generasi berikutnya apabila tidak diungkapkan

dan diarsipkan melalui pendekatan analitis yang memadai. Dokumentasi kinesiologis sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan salah satu bentuk pelestarian yang dapat menjembatani warisan seni budaya Bali dengan kebutuhan pendidikan tari yang semakin berkembang.

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat disampaikan. Bagi penari dan pengajar tari Kebyar Duduk, disarankan untuk mengintegrasikan pemahaman dasar kinesiologi ke dalam proses pembelajaran, khususnya pemahaman tentang fungsi otot *core* dan mekanisme keseimbangan sendi tungkai dalam posisi *mendak*. Bagi peneliti selanjutnya, terbuka peluang untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan data gerak kuantitatif melalui teknologi *motion capture*, teknologi *electromyography* (EMG) untuk memverifikasi pola aktivasi otot secara kuantitatif, atau mengaplikasikan kerangka analisis yang sama pada gaya-gaya tari Kebyar Duduk lainnya maupun pada genre tari Bali yang lain untuk kajian komparatif yang lebih komprehensif. Selain itu, disarankan pula agar penari dan pengajar tari mulai memperhatikan aspek pengaturan anatomi tubuh secara individual, termasuk pemahaman tentang kapasitas dan batas kekuatan otot masing-masing penari, serta penerapan teknik latihan yang mempertimbangkan kondisi anatomis tubuh secara spesifik. Pemahaman tentang kelompok otot yang terlibat dalam setiap motif gerak, mekanisme aktivasi dan pemulihan otot, serta pengaturan beban latihan yang sesuai dengan kapasitas fisiologis penari merupakan hal yang perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran tari, baik di sanggar maupun di lembaga pendidikan seni pertunjukan.

DAFTAR SUMBER ACUAN

A. Sumber Tertulis

- Adshead, J., Briginshaw, V. A., Hodgens, P., & Huxley, M. 1988. *Dance Analysis: Theory and Practice*. London: Dance Books.
- Ash-Shiddiqi, H., Sinaga, R. W., & Audina, N. C. 2025. "Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif." *Edukatif*.
- Aryan, N. N. A. K. 2023. "Proses Kreatif Koreografer I Nyoman Catra". *Jurnal Seni Makalangan*.
- Clippinger, K. 2007. *Dance Anatomy and Kinesiology*. Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Creswell, J. W. (2018). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewantara, I. K. T. R., & Suartini, N. W. 2025. "Menari Bersama Marya". *Jurnal Igel: Journal of Dance*.
- Dewi, I. A. G. P., & Satria, I. K. 2020. "Konsep Tri Angga Dalam Belajar Teknik Tari Bali." *Widyanatya*, 2(01), 39–46.
- Dibia, I. Wayan. 2004. *Balinese Dance, Drama and Music: A Guide to the Performing Arts of Bali*. Singapore: Periplus.
- Dibia, I. Wayan. 2013. *Sekar Jagat Bali*. Denpasar: Udayana University Press.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2007. *Kajian Tari: Teks dan Konteks*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2012. *Koreografi: Bentuk-teknik-isi*. Yogyakarta: Dwi-Quantum.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2018. *Revitalisasi tari tradisional*. Yogyakarta: Dwi-Quantum.
- Herbst, E. (2009). 1928 "Gamelan Gong Kebyar. Music from Belaluan, Pangkung, Busungbiu". *Arbiter of Cultural Traditions*, Volume 1–66.
- Manuaba, I. A. T. T., Dibia, I. W., & Sariada, I. K. 2022. "A Dance Work Representing Ida Bagus Blangsinga's Life Journey". *Journal of Aesthetics, Creativity and Art Management*, 1(1), 31–36.

- Mangoensong, H. R. B., & Yanuartuti, S. 2020. "Analisis teknik gerak tari tradisional dengan menggunakan ilmu kinesiologi". *Jurnal Seni Tari dan Pendidikan Seni*.
- McPhee, C. 1966. *Music in Bali: A Study in form and instrumental organization in Balinese orchestral music*. Yale University Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. 2014. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Moleong, L. J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Parasari, K. I., Sariada, I. K., & Suryani, N. N. M. 2023. "Edukasi Dasar Tari Bali Perempuan oleh Ni Ketut Arini". *Jurnal Igel: Journal of Dance*.
- Parviainen, J. 2002. "Pengetahuan Tubuh: Refleksi Epistemologis tentang Tari". *Dance Research Journal* 34(1),11-26.
- Pastika, I. G. T., & Sukerni, N. M. 2022. "Strategi pembelajaran tari Bali pada anak usia dini di Sanggar Taman Giri Agung Denpasar." *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Pudjasworo, Bambang. 1996. "Jenis Tari Kebyar Simbol Modernisasi Tari Dalam Tradisi Seni Pertunjukan Bali". *Tesis pada Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*.
- Rochayati, R. 2018. "Gerak: Perjalanan dari motif ke komposisi tari". *Jurnal Sitakara*.
- Rosianto, F., Soebiyakto, G., & Finahari, N. 2021. "Analisis Kinematika dan Dinamika Sendi Tungkai Penari Bapang Malang". *JUSTE (Journal of Science and Technology)*.
- Senen, I. Wayan. 1989. "Tari Kebyar: Satu ekspresi jiwa masyarakat Bali pada tengah pertama abad ke-20". Laporan Penelitian pada Lembaga Penelitian Institut Seni Indonesia Denpasar.
- Sudewi, N. N., Dana, I. W., & Arsana, I. 2019. "Legong dan kebyar strategi kreatif penciptaan tari". *Jurnal Mudra*.
- Sustiawati, N. L., Kusuma Arini, A. A. A., Suci, N. N., Armini, N. L., & Kasih, N. N. 2011. *Pengetahuan seni tari Bali: Panduan pembelajaran untuk siswa SMP/MTs kelas VII*. Denpasar: PT. Empat Warna Komunikasi.
- Suwidnya, I. G. 2014. *Pembelajaran Gending-Gending Gamelan Gong Kebyar di Sanggar Dharma Kerti Karang Jangu*. [Skripsi]. Institut Seni Indonesia Denpasar.

Tenzer, M. 2000. *Gamelan gong kebyar: The art of twentieth-century Balinese music*. Chicago: University of Chicago Press.

Wina Tirta, A. 2025. "Metode Pembelajaran Tari Bali oleh I Ketut Gede Bendesa Bagi Murid Tunarungu dan ADHD di Sanggar Tari Sekar Dewata Bali." Skripsi pada Prodi Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

B. Narasumber

Anak Agung Gede Agung Rahma Putra, seniman tari dan pendiri Sanggar Pancer Langit, alamat Jalan Raya Kapal No. 33, Kapal, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Bali.

I Komang Tri Ray Dewantara, usia 22 tahun, penari, alamat Penestanan, Ubud, Bali.

I Putu Gede Umar Suanditha, usia 22 tahun, penari, alamat Jalan Kecubung Gang Rampai No.1, Kecamatan Denpasar Timur, Kota Denpasar, Bali.

Putu Yoga Mahendra, usia 24 tahun, pendidik seni/tari, alamat Jalan Yudistira No. 12, Denpasar, Bali.

Putu Werdhi Kusuma, usia 23 tahun, seniman tari, alamat Denpasar, Bali.

C. Sumber Webtografi

Ida Bagus Oka Wirjana (Blangsinga), Maestro Tari Kebyar Duduk. 1001indonesia.net, 2017. <https://1001indonesia.net/ida-bagus-oka-wirjana-blangsinga-maestro-tari-kebyar-duduk/>

Bandem dan Dibya Bicarakan Ida Bagus Oka Blangsinga di Bentara Budaya. tatkala.co, 2017. <https://tatkala.co/2017/04/28/bandem-dan-dibya-bicarakan-ida-bagus-oka-blangsinga-di-bentara-budaya/>

Biografi Ida Bagus Oka Wirjana, Maestro Tari Tradisional Klasik Bali yang Fenomenal. kintamani.id, 2019. <https://www.kintamani.id/biografi-ida-bagus-oka-wirjana-maestro-tari-tradisional-klasik-bali-yang-fenomenal/>

The Living Legend of Bali's Classic Dances. NOW! Bali, 2021. <https://www.nowbali.co.id/living-legend-balis-classic-dances/>

OBITUARI Maestro Ida Bagus Oka Blangsinga. Relawan Bentara Budaya Bali, 2017. <https://bentarabudayabali.wordpress.com/2017/04/03/obituari-maestro-ida-bagus-oka-blangsinga/>

"Air Terjun Blangsinga." *baliorganizer.com*. 27 Mei 2021.
<https://www.baliorganizer.com/air-terjun-blangsinga.html>.

Pemerintah Kabupaten Gianyar. 7 Maret 2013. *Geografis*, dari
<https://gianyarkab.go.id/informasi-publik/berita/geografis>
Dinas Pariwisata Kabupaten Gianyar (Diparda). "Demografis Geografis."
<https://diparda.gianyarkab.go.id/index.php/en/demografis-geografis>.



GLOSARIUM

A

Agem : Sikap pokok atau posisi dasar tubuh dalam tari Bali yang menjadi titik tolak dan titik kembali setiap gerak.

Agem Tengen Putra Manis : Posisi agem dengan titik berat tubuh condong ke sisi kanan, tangan kanan sejajar mata (sirang mata), tangan kiri sejajar dada (sirang susu).

Agem Kiwe Putra manis : Posisi agem dengan titik berat tubuh condong ke sisi kiri, tangan kiri sejajar mata (sirang mata), tangan kanan sejajar dada (sirang susu).

Agem Negak : Sikap duduk di atas kedua tumit yang disilang ke belakang.

Ambegan : Motif gerak dalam tari untuk mengatur pernafasan.

Ampok-ampok : Aksesori busana tari Bali yang dikenakan di pinggang.

Angget : Gerakan kepala, mata, serta tangan secara bersamaan yang mengarah ke atas dan samping.

B

Badong : Aksesori busana tari Bali yang dikenakan di leher.

Banjar : Unit sosial terkecil dalam sistem kemasyarakatan Bali yang mengatur kehidupan adat dan sosial warga.

Baris : Tari perang tradisional Bali yang biasanya dibawakan oleh pria dan berfungsi dalam konteks upacara keagamaan.

Bebancian : Karakter tari yang bersifat androgini, memadukan sisi maskulin dan feminin, tari Kebyar Duduk termasuk jenis tarian ini.

Biomekanika : Ilmu yang mempelajari tentang prinsip mekanika yang bekerja pada tubuh makhluk hidup.

C

Core : Bagian tubuh yang menjadi pusat penstabil, penghubung dan mengontrol gerak antara tubuh bagian atas dan bawah.

Cundang : Titik putih tunggal yang dikenakan di tengah dahi di antara kedua alis dalam tata rias tari Bali.

D

Demi-pointe : Posisi kaki berjinjit di mana hanya ujung kaki (bola kaki) yang menapak lantai; setara dengan setengah jinjit.

E

Erector Spinae : kumpulan otot panjang yang membentang di sepanjang kedua sisi tulang belakang, dari area panggul/sacrum hingga ke leher dan tengkorak.

G

Gandang-gandang : Motif gerak kaki dalam tari Bali yang termasuk perbendaharaan nista angga.

Gamelan : Seperangkat alat musik tradisional Bali dan Jawa yang dimainkan secara bersama-sama.

Gecek : Tiga titik putih yang dikenakan di samping kedua alis dalam tata rias tari Bali.

Gelang Kana : Aksesoris berupa gelang hias yang dipakai di pergelangan tangan dan lengan atas penari.

Gending : Komposisi musik atau lagu dalam tradisi musik gamelan Bali.

I

IAP : Singkatan dari Intra-Abdominal Pressure, yaitu tekanan yang terbentuk di dalam rongga perut (abdominal cavity) akibat kerja bersama beberapa struktur tubuh.

Igel Tegak : Bentuk tari kebyar awal yang menjadi inspirasi bagi I Marya dalam menciptakan Tari Kebyar Duduk.

K

Kamen Prada : Kain panjang bermotif emas yang dikenakan sebagai busana tari Kebyar Duduk.

Kancut : Kain panjang yang merupakan bagian dari kostum tari Bali, sering digerakkan dalam tarian sebagai properti ekspresif.

Kebyar : Kata dalam bahasa Bali yang berarti kilat, cepat, atau meledak; genre gamelan dan tari Bali yang berkarakter dinamis dan ekspresif.

Kipekan : Gerakan kepala miring secara tajam dalam tari Bali, bagian dari teknik utama angga.

Kipas Prada : Kipas berlapis warna emas yang digunakan sebagai properti tari Kebyar Duduk.

L

Lango : Keindahan dalam estetika Hindu Bali.

Locomotor Movement : Gerak berpindah tempat; dalam konteks tari Kebyar Duduk dikenal sebagai motif pejalan.

M

Madya Angga : Bagian tengah tubuh (torso) dalam konsep Tri Angga, mencakup area dari bahu hingga pinggul; berfungsi sebagai pusat koordinasi gerak.

Malpal : Motif gerak kaki dasar dalam tari Bali yang termasuk perbendaharaan nista angga.

Mekecos :

Mendak : Posisi gerak setengah duduk atau merendah yang khas dalam tari Bali, dengan kedua tungkai ditekuk dan tubuh sedikit condong ke depan.

Metanjek : Teknik menghentakkan kaki dalam tari Bali.

Melincer : Gerakan berpindah tempat dengan tempo yang cepat dan mengikuti iringan pada tari Bali.

Miles Kipek : Gabungan motif gerakan kipekan kepala disertai seledet atau gerak mata.

Multifidus : Kelompok otot kecil yang tersebar di sepanjang tulang belakang, berperan menstabilkan setiap sambungan antar-vertebra.

N

Nengkleng : Motif gerak kaki dengan menekuk satu kaki ke atas dalam tari Bali.

Ngelayak : Motif gerak dengan meliukkan tubuh ke kanan, kiri atau belakang dalam tari Bali.

Ngelier : Gerakan leher atau kepala dalam tari Bali.

Ngelikas : Teknik gerak kaki dalam tari Kebyar Duduk berupa gerakan langkah cepat ke samping.

Ngelo : Gerakan melengkung pada bagian madya angga (torso) dalam tari Bali.

Ngelung : Gerakan melengkung atau membengkok pada bagian tubuh tertentu.

Ngembang : Teknik gerak kaki berupa gerakan membuka atau mengembang.

Ngenjet : Gerakan tubuh naik dan turun berulang seperti “per” dengan tempo cepat dalam tari Bali.

Ngileg : Gerakan kepala ke kiri dan kanan dalam tari Bali.

Nista Angga : Bagian bawah tubuh (dari pinggul ke kaki) dalam konsep Tri Angga; berfungsi sebagai pondasi dan penggerak utama gerak tari.

Nyakup Bawa : Gerakan penutup pada tari Bali.

Nyregseg : Teknik gerak kaki khas tari Kebyar Duduk berupa gerakan kaki yang cepat, berulang, dan ritmis dalam posisi duduk atau setengah duduk.

P

Palebon : Upacara pembakaran jenazah dalam tradisi Hindu Bali.

- Pejalan : Motif gerak berpindah tempat dalam tari Kebyar Duduk.
- Pelog : Sistem tangga nada dalam musik gamelan Bali.
- Pelvis : Tulang panggul; titik sentral distribusi beban dan tenaga dalam tari Kebyar Duduk.
- Pepeson : Bagian iringan pembuka tarian dalam struktur tari Bali.
- Pengawak : Bagian tengah atau inti tarian dalam struktur tari Bali.
- Pengecet : Bagian klimaks tarian dalam struktur tari Bali.
- Pekaad : Bagian penutup dalam struktur tari Bali.
- Q**
- Quadriceps Femoris : Kelompok otot paha depan yang berperan utama dalam mengendalikan fleksi tungkai secara eksentrik selama gerakan mendak dan jatuh duduk.
- S**
- Sanggar : Lembaga nonformal pengajaran seni.
- Sekeha Gong : Kelompok pengrawit atau pemain gamelan dalam tradisi Bali.
- Seledet : Gerakan mata yang tajam dan ekspresif dalam tari Bali; dianggap sebagai salah satu elemen tangkep yang paling penting.
- Seledet Tatit : Ragam khusus gerak mata yang khas dalam tari Kebyar Duduk gaya I Ketut Marya.

Sirang Mata : Posisi tangan sejajar dengan mata, siku ditekuk.

Sirang Susu : Posisi tangan sejajar dengan dada, siku ditekuk.

T

Taksu : Daya tarik magis atau karisma yang memancar dari penari Bali; kualitas batin yang membuat tarian hidup.

Tandang : Gaya dan gerak-gerik penari sesuai dengan watak atau tokoh yang diperankan.

Tangkep : Ekspresi yang timbul melalui ekspresi wajah atau mimik penari dalam tari Bali.

Tanjek Ngandang : Sikap agem pada tari Bali dengan salah satu tangan membentang dan tangan lainnya menekuk di depan dada.

Tapak Sirang : Posisi telapak kaki miring atau terbuka ke samping yang menjadi dasar postur kaki dalam tari Bali.

Transversus Abdominis : Otot terdalam perut yang melingkari tubuh seperti korset; berperan utama dalam stabilisasi tulang belakang.

Trendelenburg Sign : Tanda klinis berupa miring ke salah satu sisi saat berdiri dengan satu kaki, akibat lemahnya otot gluteus medius.

Tri Angga : Konsep pembagian tubuh dalam estetika tari Bali yang membagi tubuh menjadi tiga bagian vertikal, yaitu utama angga (kepala), madya angga (torso), dan nista angga (kaki).

Tri Hita Karana : Konsep keseimbangan hidup dalam ajaran Hindu Bali: harmoni antara manusia dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam.

U

Udeng : Tutup kepala tradisional Bali yang dikenakan dalam berbagai ritual dan pertunjukan seni.

Utama Angga : Bagian atas tubuh (kepala) dalam konsep Tri Angga, dianggap paling suci dan mulia.

W

Wirama : Ritme atau irama dalam tari Bali; salah satu dari tiga fondasi kualitas tari.

Wirasa : Ekspresi jiwa atau penghayatan dalam tari Bali.

Wiraga : Keindahan bentuk atau penampilan fisik penari dalam tari Bali.

