

**TEKNIK SIKAP DAN GERAK DALAM TARI KEBYAR DUDUK PADA
GAYA BLANGSINGA: STUDI KINESIOLOGI**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Made Tirta Baira Pusparini

2212024011

**PROGRAM STUDI S-1 TARI
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2025/2026**

**TEKNIK SIKAP DAN GERAK DALAM TARI KEBYAR DUDUK PADA
GAYA BLANGSINGA: STUDI KINESIOLOGI**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Made Tirta Baira Pusparini

2212024011


**Skripsi ini Diajukan Kepada Dewan Penguji
Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta
sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mengakhiri Jenjang Studi Sarjana S-1
dalam Bidang Tari
Genap 2025/2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

TEKNIK SIKAP DAN GERAK DALAM TARI KEBYAR DUDUK PADA GAYA BLANGSINGA: STUDI KINESIOLOGI, diajukan oleh Ni Made Tirta Baira Pusparini, NIM 2212024011, Program Studi S-1 Tari, Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 91231), telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Skripsi pada tanggal 4 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Ketua



Dr. Rina Martiara, M.Hum.
NUPTK.9638744645230092

Pembimbing II/ Anggota



Galih Prakasiwi, S.Sn., M.A.
NUPTK.3835770671230352

Cognate/ Anggota



Prof. Dr. Junaidi, S.Kar., M.Hum.
NUPTK.9334740641130063

Yogyakarta, 15 - 06 - 26

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NUPTK.3439749650131083

Koordinator Program Studi Tari



Dr. Rina Martiara, M.Hum.
NUPTK.9638744645230092

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 4 Juni 2026
Yang Menyatakan,



A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, is positioned to the right of the watermark logo.

Ni Made Tirta Baira Pusparini
NIM: 2212024011

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Teknik Sikap dan Gerak dalam Tari Kebyar Duduk pada Gaya Blangsinga: Studi Kinesiologi” berhasil diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S-1) Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Keberhasilan dalam seluruh proses penelitian dan penulisan skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa bantuan, arahan, dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, ingin disampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada:

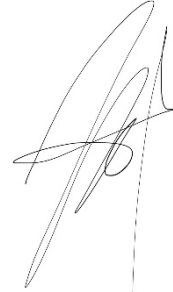
1. Dr. Rina Martiara, M.Hum., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah bersedia memberikan arahan, saran, dan dukungan yang sangat berharga selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Galih Prakasiwi, S.Sn., M.A., selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan arahan, rekomendasi, dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.
3. Nara sumber Dr. Anak Agung Gede Agung Rahma Putra, M.Sn., Putu Werdhi Kusuma, S.Sn., I Komang Tri Ray Dewantara, I Putu Gede Umar Suanditha, Putu Yoga Mahendra, S.Pd., dan I Made Agus Tresna Tanaya, S.Sn., yang telah meluangkan waktu untuk berbagi pengetahuan serta pengalaman demi keperluan penelitian ini.
4. Seluruh staf pengajar di Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan dedikasi selama masa perkuliahan.

5. Kepada seluruh karyawan di Jurusan Tari yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang senantiasa membantu dalam menyediakan keperluan untuk menunjang belajar selama menempuh studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
6. Orang tua tercinta, Bapak I Nyoman Gede Subage dan Ibu Desak Putu Irawati, yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhingga selama saya menempuh studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
7. Kepada kakak saya I Putu Agung Baira Dhanandjaya yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat selama menempuh pendidikan.
8. Kepada sahabat saya Chatarina Putri Handyanie yang selalu memberikan semangat dan menemani perjalanan perkuliahan saya sejak awal menempuh studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
9. Seluruh teman-teman mahasiswa Jurusan Tari, khususnya angkatan 2022, atas persahabatan, semangat kebersamaan, dan dukungan yang telah diberikan selama menempuh studi.

Disadari bahwa karya tulis ini masih belum mencapai tingkat ideal. Dengan demikian, kritik dan saran sangat diperlukan demi perbaikan di waktu yang akan datang. Harapannya, tulisan ini bisa memberikan kontribusi positif bagi kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang penelitian tari Bali dan pendidikan seni tari.

Yogyakarta, 4 Juni 2026

Penulis,



Ni Made Tirta Baira Pusparini



RINGKASAN

TEKNIK SIKAP DAN GERAK DALAM TARI KEBYAR DUDUK PADA GAYA BLANGSINGA: STUDI KINESIOLOGI

Ni Made Tirta Baira Pusparini

NIM: 2212024011

Penelitian ini mengkaji teknik sikap dan gerak dalam tari Kebyar Duduk pada gaya Blangsinga dengan menggunakan konsep Tri Angga dan pendekatan kinesiologi. Tari Kebyar Duduk merupakan salah satu tari Bali yang diciptakan oleh I Ketut Marya (I Marya) pada tahun 1925. Tarian ini dikembangkan lebih lanjut oleh Ida Bagus Oka Wirjana yang kini dikenal dengan gaya Blangsinga, lalu menjadi gaya tersendiri. Fokus penelitian ini adalah kompleksitas teknik gerak dalam tari yang mencakup koordinasi gerak kaki, tangan, torso, dan ekspresi wajah secara terpadu dalam posisi duduk yang melibatkan kekuatan dan keserasian pada kekuatan otot yang tepat.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan dua kerangka teoretis utama, yaitu konsep Tri Angga dari estetika tari Bali yang membagi tubuh menjadi tiga bagian (*utama angga*, *madya angga*, dan *nista angga*), serta pendekatan kinesiologi tari menurut Karen Clippinger (2007) yang menganalisis mekanisme kerja sendi, otot, dan koordinasi saraf dan otot. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka, observasi, wawancara, dan dokumentasi foto serta video.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik sikap dan gerak dalam tari Kebyar Duduk sangat bergantung pada stabilitas otot inti (*core muscle*), koordinasi sendi panggul-tungkai-pergelangan kaki, serta distribusi berat badan yang presisi. Sintesis antara konsep Tri Angga dan kinesiologi mengungkapkan bahwa pencapaian estetis dalam tari ini pada dasarnya merupakan hasil dari integrasi seluruh sistem tubuh yang bekerja secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Kebyar Duduk, Teknik Sikap dan Gerak, Kinesiologi.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Landasan Teori.....	11
G. Metode Penelitian	13
1. Tahap Pengumpulan Data.....	14
a. Studi Pustaka	14
b. Observasi.....	15
c. Wawancara	15
d. Dokumentasi	16
2. Tahap Analisis Data	18
a. Reduksi Data	18
b. Penyajian Data.....	19
c. Penarikan Kesimpulan	19
H. Sistematika Penulisan	20

BAB II LAHIRNYA GAYA BLANGSINGA, TARI KEBYAR DUDUK, TRI ANGGA DAN KINESIOLOGI 26

A. Latar Belakang Desa Blangsinga dan Kebyar Duduk pada Gaya Blangsinga	26
1. Geografis Desa Blangsinga	26
2. Kehidupan Penduduk	27
3. Awal Muncul tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga	27
B. Tari Kebyar Duduk	28
1. Asal Usul Tari Kebyar Duduk	28
2. Struktur Tari Kebyar Duduk	31
3. Elemen Teknik Tari Kebyar Duduk	33
C. Konsep Tri Angga	34
1. Pengertian Konsep Tri Angga	34
2. Bagian-bagian Tri Angga	35
3. Konsep Tri Angga dalam Tubuh Penari	36
D. Kinesiologi	38
1. Pengertian Kinesiologi	38
2. Elemen-elemen Kinesiologi Menurut Karen Clippinger	39
3. Kinesiologi Tubuh Penari	41

BAB III TEKNIK SIKAP DAN GERAK TARI KEBYAR DUDUK DALAM KONSEP TRI ANGGA DENGAN PENDEKATAN KINESIOLOGI 42

A. Bentuk Penyajian Tari Kebyar Duduk	42
1. Tema	44
2. Gerak	45
3. Iringan	52
4. Rias dan Busana	54
5. Properti Tari	56
6. Pola Lantai	57
7. Tempat Pertunjukan	63

B. Analisis Struktur Tari Kebyar Duduk	64
C. Teknik Sikap dan Gerak dalam Konsep Tri Angga.....	65
1. Utama Angga: Kepala dan Ekspresi	67
2. Madya Angga: Torso dan Tangan.....	68
3. Nista Angga: Gerak Kaki	69
D. Teknik Sikap dan Gerak dalam Perspektif Kinesiologi.....	69
1. Motif 1: <i>Pejalan</i>	72
2. Motif 2: <i>Agem Putra Manis</i>	78
3. Motif 3: <i>Meklies</i>	85
4. Motif 4: <i>Agem Negak</i>	90
5. Motif 5: <i>Nyregseg</i>	96
6. Motif 6: <i>Ngelo Beten</i>	107
7. Motif 7: <i>Ngelayak</i>	113
8. Motif 8: <i>Seledet Tatit</i>	121
9. Motif 9: <i>Melincer</i>	127
10. Motif 10: <i>Ngenjet</i>	138
11. Motif 11: <i>Mekecos</i>	149
12. Motif 12: <i>Ambegan</i>	160
13. Motif 13: <i>Tanjek Ngandang</i>	169
14. Motif 14: <i>Nyakup Bawa</i>	178
E. Sintesis Tri Angga dan Kinesiologi pada Tari Kebyar Duduk.....	188
BAB IV KESIMPULAN	207
DAFTAR SUMBER ACUAN.....	210
GLOSARIUM.....	214
LAMPIRAN	222

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rias tari Kebyar Duduk (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Werdhi Kusuma, dikirim 22 Februari 2026)	51
Gambar 2. Busana tari Kebyar Duduk (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Werdhi Kusuma, dikirim 22 Februari 2026)	52
Gambar 3. Anatomi otot-otot core yang terlibat dalam teknik tari Kebyar Duduk meliputi <i>transversus abdominis</i> , <i>oblique internal-eksternal</i> , <i>quadratus lumborum</i> , dan <i>multifidus</i> (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan Gemini AI berdasarkan deskripsi yang disusun penulis, diakses 28 Februari 2026)	63
Gambar 4. Ilustrasi gerakan <i>Pejalan</i> beserta otot yang berfungsi (Foto: Putu Yoga Mahendra, dikirim 5 Maret 2026)	64
Gambar 5. Ilustrasi gerak tari Kebyar Duduk pada sikap <i>Pejalan</i> dengan penekanan pada aktivasi otot <i>transversus abdominis</i> , <i>oblique internal</i> , dan <i>oblique external</i> yang berperan dalam menjaga stabilitas dan posisi torso (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan Gemini AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 5 Maret 2026)	65
Gambar 6. Ilustrasi sikap motif <i>Agem Putra Manis</i> (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan Gemini AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 8 Maret 2026)	70
Gambar 7. Ilustrasi <i>moment arm</i> pada posisi tangan yang menunjukkan bahu sebagai titik engsel, lengan terentang horizontal, dan panah gaya gravitasi ke bawah. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan Gemini AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 10 Maret 2026)	72
Gambar 8. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada posisi <i>agem negak</i> menunjukkan keterlibatan <i>latissimus dorsi</i> , <i>pectoralis major</i> , <i>oblique eksternal dan internal</i> , <i>transversus abdominis</i> , <i>psaos major</i> , <i>iliacus</i> , <i>rectus femoris</i> , dan <i>quadratus lumborum</i> dalam mempertahankan posisi <i>agem</i> dengan kipas. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 12 Maret 2026.)	80
Gambar 9. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada posisi <i>nyregseg</i> menunjukkan keterlibatan <i>erector spinae</i> , <i>gluteus medius</i> , <i>transversus abdominis</i> , dan <i>gastrocnemius-soleus</i> dalam mempertahankan posisi tubuh dengan kipas. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 15 Maret 2026)	87
Gambar 10. Posisi <i>Nyregseg</i> oleh narasumber Putu Yoga Mahendra (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Yoga Mahendra, diakses 15 Maret 2026).....	88
Gambar 11. Posisi <i>Nyregseg</i> oleh narasumber Putu Werdhi Kusuma (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Werdhi Kusuma, diakses 17 Maret 2026)	
Gambar 12. Posisi <i>Nyregseg</i> arah samping oleh narasumber Putu Yoga Mahendra (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Yoga Mahendra, diakses 17 Maret 2026)	90
Gambar 13. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada posisi motif <i>Nyregseg</i> menunjukkan keterlibatan <i>gastrocnemius-soleus complex</i> , <i>gluteus medius</i> , <i>erector spinae group</i> , <i>transversus abdominis</i> , dan <i>quadriceps femoris</i> dalam mempertahankan posisi jongkok dinamis dengan kipas dan selendang. (Sumber:	

ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses, diakses 20 Maret 2026)	94
Gambar 14. Sikap <i>Nyregseg</i> oleh Gungde Rahma (Foto: Dokumentasi pribadi Gungde Rahma, diakses 20 Maret 2026)	95
Gambar 15. Sikap <i>Ngelo</i> oleh Gungde Rahma (Foto: Dokumentasi pribadi Gungde Rahma, diakses 24 Maret 2026)	96
Gambar 16. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada posisi motif <i>Ngelo Beten</i> menunjukkan keterlibatan <i>quadratus lumborum right</i> (aktif, konsentris), <i>quadratus lumborum left</i> (aktif, eksentris), <i>obliques bilateral</i> (dinding perut kedua sisi), dan <i>transversus abdominis</i> (lapisan terdalam) dalam mempertahankan posisi rebah menyamping dengan kipas. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 24 Maret 2026).....	97
Gambar 17. Ilustrasi sikap ketika motif <i>Ngelo Beten</i> pada arah sebaliknya (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Yoga Mahendra, diakses 28 Maret 2026)	100
Gambar 18. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada motif <i>Ngelo Beten</i> dari tiga sudut pandang, menunjukkan peran <i>right quadratus lumborum</i> (konsentris, aktif) dan kiri (eksentris, aktif), <i>oblique bilateral</i> (dinding perut kanan dan kiri), serta <i>transversus abdominis</i> (lapisan terdalam) sebagai <i>deepest layer</i> , <i>lateral flexor</i> , dan <i>spinal stabilizer</i> dalam gerakan laterofleksi tubuh. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 28 Maret 2026)	101
Gambar 19. Ilustrasi motif <i>Ngelayak</i> beserta otot yang berfungsi (Foto: https://youtu.be/xKh3YU3LLms?si=OZZ9miNeRl12oyCa , diakses 30 Maret 2026)	114
Gambar 20. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada motif <i>Ngelayak</i> , menunjukkan peran <i>right quadratus lumborum</i> sebagai pengendali lateral pada fase naik, <i>erector spinae bilateral</i> sebagai pengendali fase turun, dan <i>transversus abdominis</i> sebagai pelindung diskus dalam gerakan ekstensi tubuh ke belakang. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 30 Maret 2026)	115
Gambar 21. Ilustrasi sikap motif <i>Melincer</i> (ke arah kanan) (Foto: Dokumentasi Pribadi Putu Yoga Mahendra, diakses 27 Maret 2026)	116
Gambar 22. Ilustrasi sikap motif <i>Melincer</i> (ke arah kiri) (Foto: Dokumentasi Pribadi Putu Yoga Mahendra, diakses 27 Maret 2026)	122
Gambar 23. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada motif <i>Melincer</i> menunjukkan keterlibatan <i>transversus abdominis</i> , <i>gluteus medius</i> , <i>hamstrings</i> , <i>oblique bilateral</i> , dan <i>lower trapezius</i> dalam mempertahankan keseimbangan dan stabilitas tubuh saat gerakan rotasi berputar dengan selendang. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 27 Maret 2026)	125
Gambar 24. Ilustrasi sikap motif <i>Ngenjet</i> (posisi kaki silang) (Foto: https://youtu.be/xKh3YU3LLms?si=OZZ9miNeRl12oyCa , diakses 28 Maret 2026)	133
Gambar 25. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada motif <i>Ngenjet</i> , menunjukkan peran <i>erector spinae</i> pada fase naik dan fase turun/rotasi, <i>multifidus</i> sebagai serat dalam yang terus aktif dan pelindung, <i>transversus abdominis</i> yang aktif terus menerus sebagai stabilisator, serta <i>obliquus internus</i> dan <i>externus</i> dalam gerakan ekstensi tulang belakang dengan tiga fase kerja otot: fase naik, fase turun, dan	

protektif konstan. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 10 April 2026)	143
Gambar 26. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada motif <i>Mekecos</i> menunjukkan peran <i>quadriceps femoris</i> (<i>rectus femoris</i> dan <i>vastus</i>) sebagai motor <i>takeoff</i> utama, <i>gluteus maximus</i> sebagai pendorong hip ke atas, <i>gastrocnemius</i> dan <i>soleus</i> sebagai penghasil dorongan dan penyerap impak, serta <i>iliopsoas</i> (<i>iliacus</i> dan <i>psoas major</i>) sebagai penjaga posisi duduk saat melayang dalam gerakan lompatan. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 12 April 2026)	151
Gambar 27. Ilustrasi anatomi otot yang aktif pada motif <i>Ambegan</i> , menunjukkan peran <i>semispinalis cervicis</i> dan <i>splenius capitis</i> sebagai pengendali kepala menunduk, <i>erector spinae</i> (<i>lumbar-torakal</i>) sebagai penopang utama kurva tulang belakang, dan <i>transversus abdominis</i> sebagai penjaga tekanan <i>intra-abdomen</i> saat bernapas dalam posisi duduk berpasangan. (Sumber: ilustrasi dibuat menggunakan AI berdasarkan deskripsi penulis, diakses 30 Maret 2026)	157
Gambar 28. Ilustrasi penari dalam posisi berdiri menghadap ke belakang pada motif <i>Tanjek Ngandang</i> (Foto: https://youtu.be/xKh3YU3LLms?si=OZZ9miNeRll2oyCa , diakses 12 April 2026)	202
Gambar 29. Ilustrasi sikap motif <i>Nyakup Bawa</i> (Sumber: https://youtu.be/xKh3YU3LLms?si=OZZ9miNeRll2oyCa , diakses 12 April 2026)	203
Gambar 30. Foto bersama narasumber Putu Yoga Mahendra, S.Pd., I Putu Gede Umar Suanditha, dan I Made Agus Tresna Tanaya di Denpasar, Bali, 1 Maret 2026 (Foto: Dokumentasi pribadi Baira Puspa, diambil 1 Maret 2026).....	222
Gambar 31. Foto bersama narasumber I Komang Tri Ray Dewantara di Solo, 25 Februari 2026 (Foto: Dokumentasi pribadi Baira Puspa, diambil 25 Februari 2026)	223
Gambar 32. Dokumentasi praktik <i>Nyregseg</i> bersama Gungde Rahma, di Kapal, Kabupaten Badung, Bali, 2 Maret 2026 (Foto: Dokumentasi pribadi Baira Puspa, diambil 2 Maret 2026).....	224
Gambar 33. Praktik agem tari Kebyar Duduk bersama Gungde Rahma, di Kapal, Kabupaten Badung, Bali, 2 Maret 2026 (Foto: Dokumentasi pribadi Baira Puspa, diambil 2 Maret 2026).....	225
Gambar 34. Dokumentasi wawancara bersama Gungde Rahma, di Kapal, Kabupaten Badung, Bali, 2 Maret 2026 (Foto: Dokumentasi pribadi Baira Puspa, diambil 2 Maret 2026).....	226
Gambar 35. Foto bersama narasumber Putu Werdhi Kusuma, S.Sn. di Desa Pemogan, Denpasar, Bali, 28 Februari 2026 (Foto: Dokumentasi pribadi Baira Puspa, diambil 28 Februari 2026).....	227
Gambar 36. Properti tari Kebyar Duduk (Foto: Dokumentasi pribadi Putu Werdhi Kusuma, diambil 28 Februari 2026)	227
Gambar 37. Kartu Bimbingan Tugas Akhir (Foto: Dokumentasi pribadi penulis).....	228

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Struktur tari Kebyar Duduk beserta Motif.....	56
Tabel 2. Pola Lantai pada tari Kebyar Duduk	51
Tabel 3. Fleksibilitas Core pada motif <i>Pejalan</i>	68
Tabel 4. Fleksibilitas Core pada Agem <i>Putra Manis</i>	74
Tabel 5. Fleksibilitas Core pada motif <i>Meklies</i>	78
Tabel 6. Fleksibilitas Core pada motif <i>Agem Negak</i>	83
Tabel 7. Fleksibilitas Core pada motif <i>Nyregseg</i>	91
Tabel 8. Fleksibilitas Core pada motif <i>Ngelo Beten</i>	97
Tabel 9. Fleksibilitas Core pada motif <i>Ngelayak</i>	103
Tabel 10. Fleksibilitas Core pada motif <i>Seledet Tatit</i>	110
Tabel 11. Fleksibilitas Core pada motif <i>Melincer</i>	118
Tabel 12. Fleksibilitas Core pada motif <i>Ngenjet</i>	128
Tabel 13. Fleksibilitas Core pada motif <i>Mekecos</i>	136
Tabel 14. Fleksibilitas Core pada motif <i>Ambegan</i>	145
Tabel 15. Fleksibilitas Core pada motif <i>Tanjek Ngandang</i>	154
Tabel 16. Fleksibilitas Core pada motif <i>Nyakup Bawa</i>	162
Tabel 17. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 1: <i>Pejalan</i>	166
Tabel 18. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 2: <i>Agem Putra Manis</i>	168
Tabel 19. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 3: <i>Meklies</i>	170
Tabel 20. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 4: <i>Agem Negak</i>	171
Tabel 21. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 5: <i>Nyregseg</i>	172
Tabel 22. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 6: <i>Ngelo Beten</i>	173
Tabel 23. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 7: <i>Ngelayak</i>	174
Tabel 24. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 8: <i>Seledet Tatit</i>	175
Tabel 25. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 9: <i>Melincer</i>	176
Tabel 26. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 10: <i>Ngenjet</i>	177

Tabel 27. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 11: <i>Mekecos</i>	178
Tabel 28. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 12: <i>Ambegan</i>	179
Tabel 29. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 13: <i>Tanjek Ngandang</i>	180
Tabel 30. Peran Otot per Motif dan Pembagian Tri Angga pada Motif 14: <i>Nyakup Bawa</i>	181



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Analisis Teknik Sikap dan Gerak tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga: Sintesis Konsep Tri Angga (Dewi & Satria, 2020) dan Teori Kinesiologi Karen Clippinger (2007)	16
--	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seni tari merupakan ekspresi budaya yang kompleks, di mana tubuh penari disebut sebagai "tulisan hidup" yang lahir dari latar belakang budaya, kebiasaan gerak sehari-hari, dan pengalaman motorik sejak dini. Sebagian besar tradisi pada kesenian tari menciptakan tubuh penari yang terdidik dan memiliki karakteristik biomekanika, kualitas energi, dan memori otot yang khas. Menurut artikel yang ditulis oleh Parviainen yang terbit pada tahun 2002, pengetahuan dalam tari melibatkan pengalaman dan kesadaran tubuh yang dibentuk oleh latar budaya, kebiasaan gerak, serta pengalaman hidup seorang penari.¹ Pemahaman ini menjadi fondasi dalam mempelajari suatu bentuk tarian dengan sungguh-sungguh, termasuk tari Kebyar Duduk dari Bali.

Tari Kebyar Duduk merupakan jenis tari dengan kompleksitas yang tinggi dan menuntut penguasaan teknik menyeluruh, mencakup koordinasi gerak kaki, tangan, torso, hingga setiap gerak kepala yang juga memengaruhi ekspresi wajah dalam posisi duduk. Namun, di balik semua itu muncul sebuah paradoks pada tarian ini. Terdapat dinamika dan kekuatan gerak yang justru lahir dari posisi duduk yang tampak statis dan memerlukan penguasaan teknik gerak kaki yang harus terlatih. Beberapa motif gerak seperti *nyregseg*, *ngelikas*, dan *ngembang* menuntut kekuatan, fleksibilitas, dan kontrol koordinasi antara saraf dan otot yang tinggi,

¹ Jaana Parviainen. 2002. "Pengetahuan Tubuh: Refleksi Epistemologis tentang Tari," *Dance Research Journal*, Vol. 34, No. 1. p. 13.

sementara gerak tangan dan ekspresi wajah harus tetap hidup dan selaras dengan irama *gamelan*. Keseluruhan elemen teknik ini bekerja secara terpadu sebagai ritme (*wirama*), sikap tubuh (*agem*), dan ekspresi (*wirasa*) dalam tari². Tari Bali merupakan praktik budaya yang bukan hanya hadir sebagai bentuk pertunjukan estetis dan berfungsi sebagai penghibur dalam suatu acara, tetapi juga sebagai pewarisan nilai budaya yang dipelajari sejak usia dini dan didukung oleh komunitas.

Pada sebuah proses pembelajaran, tari Kebyar Duduk memiliki kompleksitas yang juga menyatu dengan estetika tarian. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran. Setiap teknik dari gerak kaki yang ritmis, koordinasi tangan yang presisi, kontrol torso yang stabil, sikap tubuh hingga ekspresi wajah harus dikuasai dengan baik dan terpadu. Kegagalan menguasai salah satu elemen akan berdampak pada keseluruhan kualitas tari.

Kompleksitas teknik tari Kebyar Duduk yang demikian tinggi memunculkan sebuah pertanyaan mendasar tentang alasan mengapa teknik ini sulit dikuasai dan apa yang terjadi di dalam tubuh penari ketika mengeksekusinya? Dalam proses pengajaran di sanggar, instruksi yang diberikan pada umumnya bersifat verbal-metaforis, ketika penari disuruh “lebih kuat”, “lebih stabil”, “lebih hidup” tanpa penjelasan tentang mekanisme tubuh yang sesungguhnya. Tidak ada panduan tentang otot mana yang harus aktif, bagaimana mengatur pusat gravitasi dalam posisi duduk, atau bagaimana mempertahankan keseimbangan saat salah satu

² I Wayan Dibia, *Balinese Dance, Drama and Music: A Guide to the Performing Arts of Bali* (Singapore: Periplus, 2004), hlm. 10–12.

kaki melakukan gerak yang sangat menuntut. Ketidakjelasan ini menjadi akar dari kesulitan belajar yang dialami banyak penari, termasuk potensi cedera yang tidak disadari.

Berdasarkan hal tersebut, dilakukan wawancara awal dengan beberapa guru dan penari Kebyar Duduk sebagai peninjauan sebelum penelitian lebih dalam. Ditemukan sebuah kesimpulan sementara bahwa otot perut merupakan kekuatan utama yang menopang seluruh gerak dalam tari Kebyar Duduk. Tanpa kekuatan otot perut yang memadai, penari tidak mampu mempertahankan postur tegak, menggerakkan torso secara ekspresif, maupun menjaga kestabilan tubuh selama pertunjukan berlangsung. Kesimpulan sementara inilah yang mendorong penelitian ini untuk mengkaji lebih jauh dan lebih sistematis melalui pendekatan kinesiologi, yaitu otot yang terlibat, mekanisme, dan implikasi bagi pembelajaran dan keselamatan penari.

Menurut hasil wawancara dengan salah satu narasumber, Dr. Anak Agung Gede Agung Rahma Putra, M.Sn., atau yang akrab dipanggil Gungde Rahma, di antara berbagai gaya yang berkembang dalam tari Kebyar Duduk di Bali, gaya Blangsinga adalah gaya yang saat ini paling dikenal di masyarakat, paling umum diajarkan di sanggar-sanggar tari Bali maupun di lingkungan akademis.³ Popularitas gaya ini tidak terlepas dari pengaruh dan reputasi pencetus dari gaya ini, Ida Bagus Oka Wirjana, yang dikenal luas dengan nama Ida Bagus Blangsinga. Ia lahir pada 15 Februari 1929 di Banjar Blangsinga, Desa Saba, Kecamatan

³ Wawancara, Gungde Rahma, 2 Maret 2026, Kapal, Kabupaten Badung, Bali.

Blahbatuh, Gianyar, dan dikenal sebagai maestro tari Kebyar Duduk yang mengembangkan gaya tari dengan aroma tari Baris yang kuat.

Sebagaimana dicatat dalam artikel *NOW! Bali* (2021), Ida Bagus Blangsinga aktif mengajarkan tari klasik Bali kepada murid lokal maupun internasional di kediamannya di Banjar Blangsinga, Desa Saba, Gianyar, bahkan hingga akhir hayatnya.⁴ Pengabdianya selama puluhan tahun menjadikan gaya tarinya tersebar secara luas dan menjadi rujukan utama dalam praktik dan pengajaran tari Kebyar Duduk. Hal ini turut dibuktikan oleh perhatian akademis pada tahun 2013. Bentara Budaya Bali menyelenggarakan peringatan bertajuk "*Tribute to Maestro Blangsinga: 75 Tahun Berkarya*", sementara ISI Denpasar menaungi karya ilmiah yang secara khusus mengkaji perjalanan hidupnya sebagai maestro Kebyar Duduk gaya Blangsinga.⁵

Dalam sebuah laman web *tatkala.co* (2017) mencatat bahwa tari Kebyar Duduk dipelajari Ida Bagus Oka Wirjana "secara diam-diam, otodidak, melalui pengamatan langsung sewaktu maestro I Ketut Marya atau yang akrab dipanggil Marya, berlatih atau pentas"⁶, sementara *kintamani.id* (2019) menegaskan bahwa "pada awalnya, beliau memang mempelajari tari kebyar duduk secara otodidak" dan baru kemudian mendapat bimbingan dari seniman-seniman Gianyar seperti Anak Agung Gede (Puri Sukawati), Cokorde Oka (Puri Singapadu), Bapak Geriya, dan

⁴ Artikel *NOW! Bali* Editorial Team, "*The Living Legend of Bali's Classic Dances*," *NOW! Bali*, 24 Mei 2021, diakses 10 April 2026.

⁵ Ida Ayu Triana Titania Manuaba, "A Dance Work Representing Ida Bagus Blangsinga's Life Journey (The Maestro of Kebyar Duduk Dance in Blangsinga Style)," *Journal of Aesthetics, Creativity and Art Management* 1, no. 1, 2022, pp. 31–36.

⁶ Artikel "Bandem dan Dibya Bicarakan Ida Bagus Oka Blangsinga di Bentara Budaya," *tatkala.co*, 28 April 2017, diakses 10 April 2026.

Bapak Geredek dari Singapadu.⁷ Tidak adanya transmisi langsung dari Marya ke Blangsinga ini memiliki konsekuensi kinesiologis yang mendasar, yakni bentuk *agem* dan teknik gerak dalam gaya Blangsinga mengikuti standar tubuh Ida Bagus Blangsinga sendiri, menurut proporsi, kenyamanan, dan cara tubuhnya merespons musik.

Gaya Blangsinga bukan merupakan transmisi teknis langsung dari pencipta Kebyar Duduk, melainkan interpretasi tubuh yang otonom dan dibangun di atas anatomi satu tubuh tertentu, dan bukan atas dasar ajaran teknis yang diwariskan secara lisan dan langsung dari penciptanya. Ini adalah titik asal yang sangat penting secara kinesiologis, yang menjelaskan mengapa variasi gerak dalam gaya ini, ketika diajarkan kepada tubuh-tubuh lain yang berbeda proporsinya, secara alami akan menghasilkan penyesuaian teknik yang bersifat individual.

Fenomena ini memantik ketertarikan untuk dikaji melalui perspektif kinesiologi. Sebagai sebuah gaya tari yang pada awalnya dibangun berdasarkan karakteristik anatomi tubuh tertentu, Kebyar Duduk kemudian diajarkan dan dipraktikkan oleh penari dengan beragam karakteristik fisik, seperti perbedaan tinggi badan, proporsi tulang, fleksibilitas sendi, maupun distribusi massa otot. Keragaman kondisi tubuh tersebut berpotensi memengaruhi cara setiap penari mengeksekusi teknik yang sama. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana mekanisme tubuh bekerja selama proses pelaksanaan gerak, serta sejauh mana kesesuaian antara bentuk teknik yang dianggap benar secara visual dengan

⁷ Artikel "Biografi Ida Bagus Oka Wirjana, Maestro Tari Tradisional Klasik Bali yang Fenomenal," *kintamani.id*, 29 Desember 2019, diakses 10 April 2026.

efisiensi biomekanik yang terjadi di dalam tubuh. Selain itu, kajian kinesiologi juga memungkinkan identifikasi terhadap bagian-bagian teknik yang berpotensi menimbulkan beban berlebih pada struktur tubuh tertentu, sehingga dapat meningkatkan risiko cedera apabila dilakukan secara berulang atau tidak sesuai dengan kapasitas anatomis penari.

Pertanyaan-pertanyaan ini tidak dapat dijawab hanya dengan mengamati bentuk luar gerak. Pertanyaan-pertanyaan tersebut membutuhkan pendekatan kinesiologi yang mampu masuk ke dalam tubuh, mengidentifikasi otot mana yang aktif, bagaimana beban terdistribusi, serta di mana titik-titik rentan cedera berada. Inilah yang menjadikan pendekatan kinesiologi bukan sekadar pilihan metodologis, melainkan kebutuhan mendasar untuk mengkaji teknik tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga secara ilmiah.

Saat ini, gaya Blangsinga adalah gaya yang paling dikenal di masyarakat, paling umum diajarkan di sanggar-sanggar tari Bali maupun di akademis. Selain itu, referensi gaya Blangsinga paling mudah ditemukan, baik dalam dokumentasi pertunjukan, kurikulum akademis, maupun dalam pengajaran di sanggar-sanggar tari Bali. Perlu pula dipahami bahwa sikap dan gerak kaki dalam tari Kebyar Duduk tidak dilakukan secara seragam oleh setiap penari. Dalam praktiknya, terdapat variasi teknik yang muncul secara alami sesuai dengan kenyamanan dan penyesuaian masing-masing individu terhadap bentuk tubuh.

Pengalaman pribadi peneliti dalam mempelajari tari Kebyar Duduk turut memperkuat urgensi kajian ini. Pada masa awal proses pembelajaran tari tersebut, peneliti pernah mengalami cedera berupa terkilirnya pergelangan kaki kanan.

Cedera tersebut terjadi ketika sedang berlatih motif *nyregseg* secara berulang dalam durasi yang panjang tanpa pemahaman yang memadai tentang mekanisme kerja sendi dan otot pergelangan kaki. Tidak ada panduan dari pengajar mengenai distribusi beban yang tepat, tumpuan, maupun batas toleransi otot dalam menerima beban repetitif. Akibatnya, *ligamen lateral* pergelangan kaki mengalami regangan berlebih dan cedera pun tidak terhindarkan. Peristiwa tersebut menyadarkan peneliti bahwa ketidakhahaman tentang anatomi dan biomekanika tubuh sendiri dapat menjadi faktor risiko cedera yang nyata bagi seorang penari. Pengalaman ini mendorong keyakinan bahwa setiap penari, khususnya penari Bali dengan tuntutan teknik posisi duduk yang tinggi, perlu memiliki pemahaman dasar tentang cara kerja tubuhnya, bagaimana mengatur kekuatan otot, dan bagaimana mengelola kapasitas tubuh secara individual agar dapat berlatih dan berkarya dengan lebih aman dan berkelanjutan. Dari pengalaman itulah, ketertarikan untuk mengkaji tari Kebyar Duduk melalui pendekatan kinesiologi ini bermula.

Dalam proses observasi penelitian ini, peneliti menonton beberapa rekaman pertunjukan Tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga, termasuk rekaman I Nyoman Suarsa yang diunggah oleh STSI Denpasar melalui kanal YouTube Aneka Record, serta arsip rekaman Marya bersama Gong Belaluan yang didokumentasikan oleh Miguel Covarrubias pada tahun 1931. Dari pengamatan yang dilakukan secara berulang dan sistematis terhadap rekaman-rekaman ini, ditemukan sebuah data yang menarik: teknik sikap dan gerak yang dieksekusi oleh masing-masing penari tidak sepenuhnya seragam. Terdapat variasi yang tampak pada bentuk agem,

kedalaman mendak, dan cara penggunaan kaki antara satu penari dengan penari lainnya, meski keduanya diklasifikasikan sebagai penari Gaya Blangsinga.

Temuan ini menunjukkan bahwa variasi teknik dalam pelaksanaan gerak Kebyar Duduk tidak hanya dapat dipahami sebagai perbedaan estetis antarpelaku, tetapi juga berkaitan dengan faktor-faktor tubuh yang memengaruhi cara gerak dieksekusi. Meskipun para penari mempelajari gaya yang sama, praktik di lapangan memperlihatkan adanya perbedaan dalam hasil eksekusi gerak. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik anatomi masing-masing individu maupun proses transmisi teknik yang memungkinkan terjadinya adaptasi personal dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pemahaman mengenai fenomena ini memerlukan pendekatan kinesiologi yang mampu mengungkap mekanisme tubuh di balik gerakan, sehingga analisis tidak berhenti pada bentuk visual gerak semata, melainkan menjangkau aspek anatomis dan biomekanis yang bekerja dalam proses pelaksanaannya.

Tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga diciptakan oleh Ida Bagus Blangsinga melalui teknik imitasi, mengamati, menonton, dan meniru penampilan Marya secara visual murni, tanpa pernah menjadi murid Marya secara formal. Akibat tidak adanya transmisi langsung ini, bentuk *agem* dan teknik gerak dalam gaya Blangsinga mengikuti standar tubuh Ida Bagus Blangsinga sendiri menurut proporsi tubuh, kenyamanan, dan cara tubuh merespons musik. Ini adalah titik asal yang sangat penting secara kinesiologis, di mana gaya ini dibangun di atas anatomi satu tubuh tertentu, bukan atas dasar ajaran teknis yang diwariskan secara lisan dan langsung dari penciptanya.

Penulis mempelajari tari Kebyar Duduk di Lampung tanpa pernah mendapat penjelasan teknik tari secara anatomis, instruksi yang diterima hanya bersifat metaforis, tanpa bimbingan tentang koordinasi tubuh, otot, maupun pernapasan. Akibatnya, proses belajar bertumpu pada hafalan dan imitasi visual, yang berisiko mudah merasa lelah dan menimbulkan cedera. Hal ini dialami langsung oleh peneliti yang pernah mengalami terkilir pada pergelangan kaki kanan saat berlatih motif *nyregseg* secara berulang tanpa pemahaman biomekanika yang memadai. Pengalaman tersebut menyadarkan bahwa ketidaktahuan tentang anatomi tubuh merupakan faktor risiko cedera nyata bagi penari, sekaligus menjadi titik awal ketertarikan untuk mengkaji tari Kebyar Duduk melalui pendekatan kinesiologi.

Seorang ahli kinesiologi sekaligus profesor di bidang tari dan anatomi dari Amerika Serikat, Karen Clippinger, menegaskan bahwa tari merupakan aktivitas fisik yang menuntut kemampuan tubuh secara menyeluruh, meliputi kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi saraf dan otot, serta kesadaran kinestetik.⁸ Kompleksitas tari Kebyar Duduk sebagai aktivitas fisik dengan demikian menuntut pemahaman tentang kemampuan tubuh yang terintegrasi, mencakup seluruh aspek tersebut. Dengan tubuh sebagai instrumen utama ekspresi, pemahaman prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika yang relevan memungkinkan penari memahami kerja tubuh secara ilmiah dan efisien.

Pendekatan kinesiologi dipilih dalam penelitian ini atas dasar tiga alasan utama. Pertama, kinesiologi adalah satu-satunya pendekatan ilmiah yang secara

⁸ Karen Clippinger. 2007. *Dance Anatomy and Kinesiology*, Champaign: Human Kinetics. p. 3.

langsung mengkaji mekanisme kerja tubuh dalam gerak dan mencakup aktivasi otot, kerja sendi, distribusi beban, serta potensi cedera, sehingga mampu menjawab pertanyaan yang tidak dapat dijawab oleh pendekatan estetis atau historis semata. Kedua, kajian kinesiologi dalam konteks tari tradisional masih sangat jarang dilakukan, sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan akademis yang signifikan. Ketiga, secara praktis, pemahaman kinesiologis dapat langsung diterapkan dalam perbaikan metode pembelajaran tari, selain mempelajari gerak, fungsi, makna ataupun simbol dalam sebuah tarian, juga penting mempelajari kinesiologis agar penari juga dapat mengerti dan memahami kapasitas tubuh ketika bergerak, sehingga proses belajar menjadi lebih efisien dan aman.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga dalam perspektif kinesiologi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga secara menyeluruh dalam perspektif kinesiologi. Secara rinci, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga secara menyeluruh, mencakup elemen gerak kaki, tangan, torso, dan ekspresi, dengan perhatian khusus pada teknik tumpuan dan pembentukan karakter tari yang bersumber dari posisi mendak sebagai posisi dasar.

2. Mengidentifikasi keterlibatan anatomi manusia dalam pelaksanaan teknik sikap dan gerak pada tari Kebyar Duduk, khususnya sistem otot dan sendi yang berperan dalam mempertahankan tumpuan, keseimbangan, dan karakter estetis tarian.
3. Menganalisis teknik sikap dan gerak pada tari Kebyar Duduk berdasarkan pendekatan kinesiologi Karen Clippinger, guna mengungkap mekanisme kerja tubuh yang menjadi fondasi teknik, tumpuan, dan ekspresi karakter dalam tari ini.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian seni tari dalam dua hal. Pertama, penelitian ini memperkaya kajian interdisipliner antara ilmu tubuh dan seni pertunjukan. Ilmu anatomi dioperasikan melalui identifikasi struktur otot dan sendi yang terlibat dalam setiap teknik gerak, dan ilmu biomekanika dioperasikan melalui analisis distribusi beban, pusat gravitasi, dan risiko cedera pada setiap motif gerak, menggunakan prinsip mekanika tubuh Clippinger yang diterapkan pada konteks tari Bali. Kedua, penelitian ini mendemonstrasikan bahwa kearifan estetis lokal (Tri Angga) dan ilmu kinesiologi modern tidak bertentangan, melainkan saling memvalidasi serta membuka peluang kajian serupa untuk tari tradisional lainnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki kontribusi dalam tiga bidang. Pertama, pada pembelajaran tari, analisis kinesiologis per motif dapat menjadi panduan teknis berbasis kerja tubuh, menggantikan instruksi metaforis dengan penjelasan tentang otot yang harus aktif, cara mengatur pusat gravitasi, dan

teknik mempertahankan keseimbangan. Kedua, pada keselamatan kerja penari dengan identifikasi motif-motif berisiko tinggi (seperti agem negak dan ngelayak) memberikan dasar untuk pengembangan protokol latihan yang lebih aman, sehingga penari sebagai sumber daya manusia (SDM) utama dapat terlindungi dari cedera yang selama ini tidak disadari. Ketiga, pada pengembangan kurikulum, temuan ini mendukung urgensi pengintegrasian ilmu kinesiologi ke dalam kurikulum pendidikan tari, agar generasi penari berikutnya tidak hanya belajar gerak dan makna, tetapi juga memahami cara kerja tubuh setiap individu.

E. Tinjauan Pustaka

Peneliti menggunakan beberapa sumber untuk melengkapi penelitian dengan judul *Teknik Sikap dan Gerak Tari Kebyar Duduk pada Gaya Blangsinga: Studi Kinesiologi*. Beberapa sumber digunakan sebagai tinjauan pustaka. Mangoensong dan Yanuartuti (2020) menjelaskan penerapan kinesiologi sebagai pendekatan analitis dalam mengkaji teknik gerak tari tradisional. Clippinger (2007) menguraikan prinsip anatomi dan kinesiologi dalam praktik tari sebagai landasan teoretis utama. Dibia (2004) membahas seni pertunjukan Bali sebagai praktik budaya yang berakar pada tradisi dan ritual, sementara Dibia (2013) mendokumentasikan Marya sebagai maestro tari Kebyar Duduk. Hadi (2007) menyajikan analisis teknik gerak tari secara kontekstual mencakup aspek fisik dan mental penari. Parviainen (2002) membahas konsep pengetahuan tubuh (*embodied knowledge*) dalam tari. Dewi dan Satria (2020) menguraikan konsep Tri Angga

sebagai dasar pengklasifikasian gerak tari Bali. Senen (1989) mengkaji tari Kebyar sebagai ekspresi artistik yang mencerminkan dinamika sosial masyarakat Bali.

Artikel Mangoensong dan Yanuartuti (2020) membahas penerapan ilmu kinesiologi sebagai pendekatan analitis dalam mengkaji teknik gerak tari tradisional, dengan menitikberatkan pada hubungan antara bentuk gerak, kerja sendi, serta aktivitas otot yang terlibat dalam pelaksanaan teknik tari. Artikel ini berkontribusi sebagai rujukan metodologis dalam menerapkan pendekatan kinesiologi untuk menganalisis teknik gerak kaki tari Kebyar Duduk.

Buku *Dance Anatomy and Kinesiology* karya Karen Clippinger yang terbit pada tahun 2007 membahas prinsip-prinsip anatomi dan kinesiologi yang diaplikasikan secara khusus dalam praktik tari yang menuntut kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi saraf dan otot serta kesadaran kinesiologi. Prinsip Karen yaitu menghasilkan gerak yang efisien, aman, dan berkesinambungan. Pembahasan mengenai stabilitas inti tubuh dalam kaitannya dengan kerja kaki terdapat pada *Chapter 2* yang menguraikan fungsi dan jenis kontraksi otot, *Chapter 3* yang membahas stabilitas tulang belakang, serta *Chapter 4* yang menjelaskan mekanika panggul. Analisis teknis gerak kaki secara spesifik banyak dirujuk dari *Chapter 6* berjudul *The Ankle and Foot*. Dalam penelitian ini, buku Clippinger berkontribusi sebagai landasan teoretis utama untuk menganalisis aspek kinesiologis teknik gerak tari Kebyar Duduk secara menyeluruh.

Buku *Balinese Dance, Drama and Music: A Guide to the Performing Arts of Bali* karya I Wayan Dibia (2004) menjadi rujukan penting dalam memahami seni pertunjukan Bali sebagai praktik budaya yang kaya dan berakar kuat pada fungsi

ritual serta nilai-nilai tradisi. Buku ini berkontribusi sebagai landasan konseptual dan kontekstual dalam menempatkan tari Kebyar Duduk bukan semata sebagai kumpulan teknik gerak, melainkan sebagai ekspresi estetik yang lahir dari sistem tradisi dan sejarah seni pertunjukan Bali.

Buku *Sekar Jagat Bali* karya I Wayan Dibia (2013) menampilkan dokumentasi rekam jejak para seniman dan budayawan Bali yang berperan penting dalam perkembangan seni dan kebudayaan Bali. Khususnya, tulisan Marya sebagai maestro tari Kebyar Duduk memberikan kontribusi kontekstual dalam memahami akar gaya, nilai estetika, dan tradisi teknik yang diwariskan.

Buku *Kajian Tari: Teks dan Konteks* yang ditulis oleh Y. Sumandiyo Hadi (2007) berkontribusi dalam menyajikan analisis teknik gerak dalam tari secara kontekstual. Buku ini menjelaskan cara mengerjakan seluruh proses fisik maupun mental yang memungkinkan para penari mewujudkan pengalaman estetis dalam sebuah komposisi tari.

Artikel Parviainen (2002) berjudul “Pengetahuan Tubuh: Refleksi Epistemologis tentang Tari” membahas konsep pengetahuan tubuh (*embodied knowledge*) dalam tari melalui refleksi epistemologis yang menempatkan tubuh penari sebagai sumber pengetahuan utama. Artikel ini berkontribusi untuk menjelaskan bagaimana pengalaman somatik dan kesadaran tubuh yang terbentuk secara kultural memengaruhi cara penari memahami dan menginternalisasi teknik gerak.

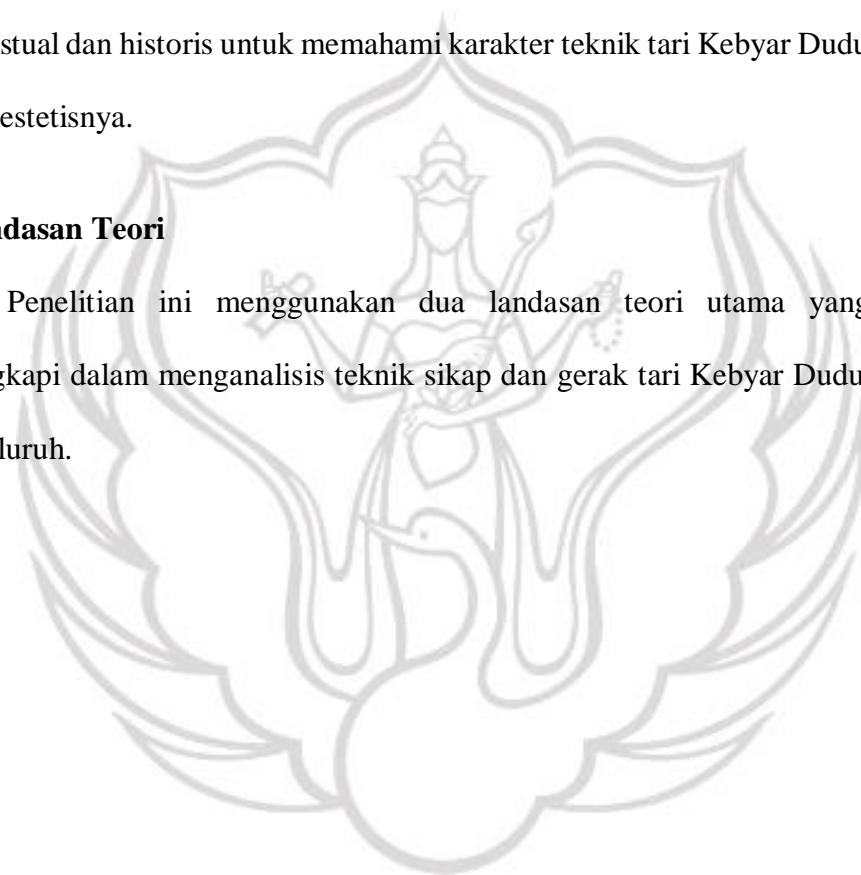
Artikel Dewi dan Satria (2020) berjudul “Konsep Tri Angga Dalam Belajar Teknik Tari Bali” yang diterbitkan dalam *jurnal Widyanatya* membahas penerapan

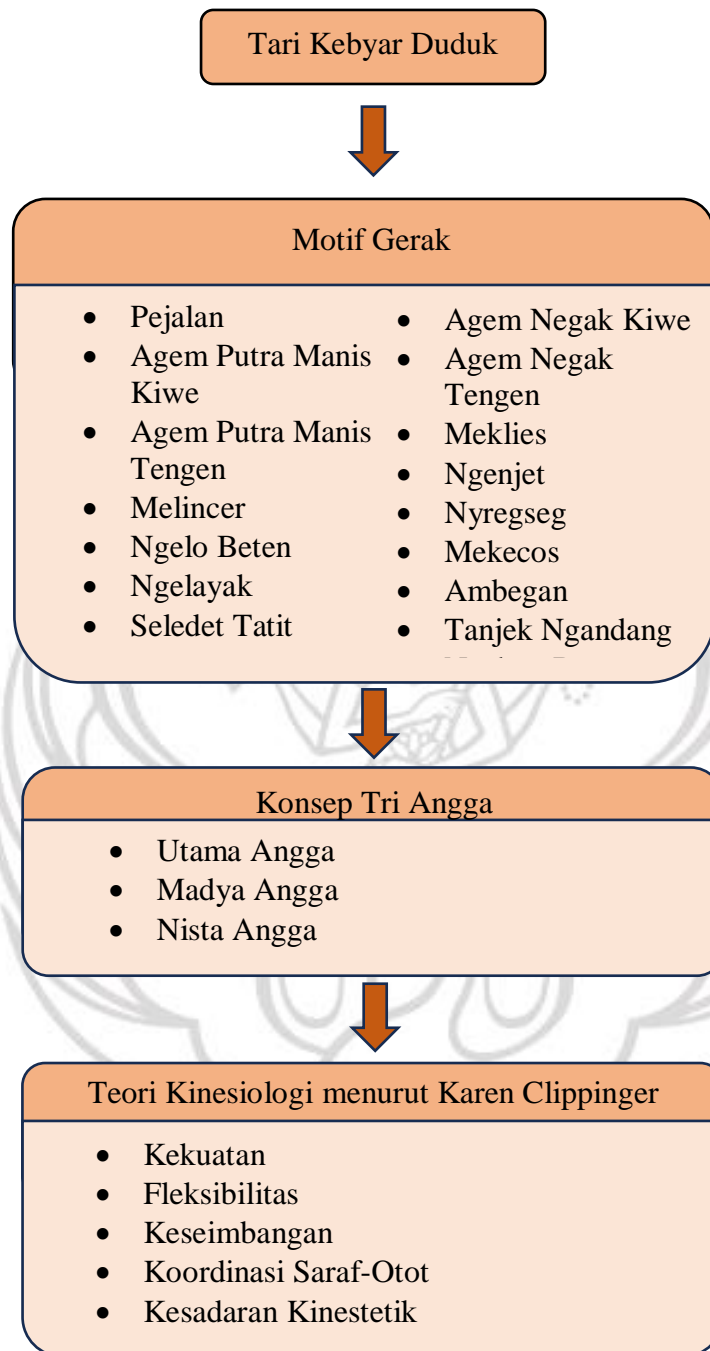
konsep Tri Angga sebagai dasar dalam pembelajaran dan pengklasifikasian gerak tari Bali. Artikel ini menjadi rujukan penting dalam mengaitkan konsep estetika tubuh Bali dengan analisis teknik gerak tari Kebyar Duduk secara menyeluruh.

Laporan penelitian Senen (1989) mengkaji tari Kebyar sebagai ekspresi artistik yang merepresentasikan dinamika jiwa dan perubahan sosial masyarakat Bali pada paruh pertama abad ke-20. Karya ini berkontribusi sebagai landasan kontekstual dan historis untuk memahami karakter teknik tari Kebyar Duduk dalam tradisi estesisnya.

F. Landasan Teori

Penelitian ini menggunakan dua landasan teori utama yang saling melengkapi dalam menganalisis teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk secara menyeluruh.





Bagan 1. Kerangka Analisis Teknik Sikap dan Gerak tari Kebyar Duduk Gaya Blangsinga: Sintesis Konsep Tri Angga (Dewi & Satria, 2020) dan Teori Kinesiologi Karen Clippinger (2007)

Konsep Tri Angga menurut Dewi dan Satria (2020) merupakan konsep agama Hindu yang membagi tubuh manusia secara vertikal menjadi tiga bagian, yaitu *utamaning angga* (kepala), *madyaning angga* (torso dari bahu hingga pinggul), dan *nistaning angga* (bagian bawah pinggul hingga kaki), sebagai turunan dari konsep Tri Hita Karana yang diproyeksikan ke dalam tubuh penari sebagai kerangka klasifikasi gerak. Dalam penelitian ini, konsep tersebut digunakan sebagai kerangka analisis utama untuk membaca teknik sikap dan gerak kaki tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga, di mana *madyaning angga* menjadi pusat analisis *agem* karena seluruh keseimbangan visual dan kekuatan torso bertumpu pada bagian ini, sementara *nistaning angga* menjadi fokus analisis gerak kaki dan *nyregseg* yang meskipun dalam hierarki Hindu disebut paling tidak suci, justru berfungsi sebagai fondasi utama tari sekaligus penggerak aktif perpindahan tubuh dalam posisi duduk.

Kedua, pendekatan kinesiologi tari yang dikembangkan oleh Karen Clippinger (2007) digunakan sebagai lensa utama untuk menganalisis mekanisme kerja tubuh dalam keseluruhan teknik tari Kebyar Duduk. Kinesiologi tari mempelajari prinsip-prinsip ilmiah tentang gerak manusia yang diterapkan secara spesifik untuk memahami, meningkatkan, dan memperbaiki kinerja tari. Gerakan tari yang efisien dan ekspresif dibangun di atas fondasi keselarasan tubuh (*alignment*), stabilitas dinamis, dan koordinasi saraf dan otot yang optimal.⁹ Menurutnya, tari menuntut lima hal, yaitu kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi Saraf-Otot dan kesadaran kinestetik.

⁹ Karen Clippinger. 2007. *Dance Anatomy and Kinesiology*, Champaign: Human Kinetics. p. 3.

G. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji secara mendalam teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk serta memahami bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) mekanisme kerja tubuh dalam tari Kebyar Duduk berlangsung. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menangkap kompleksitas fenomena gerak tari secara kontekstual dan mendalam.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi studi pustaka, observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagaimana dikemukakan oleh Creswell (2018) bahwa penelitian kualitatif mengandalkan berbagai sumber data untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti.¹⁰

1. Tahap Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data merupakan tahap yang paling penting dalam penelitian ini guna memperoleh data yang akurat dan dapat dipercaya mengenai objek yang dikaji. Sebagaimana dikemukakan oleh Creswell (2018), penelitian kualitatif mengandalkan berbagai sumber data untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi empat tahapan sebagai berikut.

¹⁰ Creswell, J. W., 2018. *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Edisi3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar, p. xiii.

a. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mengumpulkan informasi dan data melalui penelaahan buku, artikel jurnal, skripsi, tesis, serta arsip dokumentasi yang berkaitan dengan tari Kebyar Duduk dan kajian kinesiologi. Studi pustaka dilakukan di Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, perpustakaan digital, dan koleksi pribadi peneliti. Terdapat beberapa sumber pokok yang menjadi rujukan utama dalam penelitian ini.

Sumber pertama adalah buku *Dance Anatomy and Kinesiology* karya Karen Sue Clippinger (2007) yang berisi penjelasan komprehensif mengenai anatomi, biomekanik, dan kinesiologi dalam konteks tari. Buku ini menjadi landasan utama dalam menganalisis mekanisme kerja tubuh penari dari perspektif ilmiah.

Sumber kedua adalah artikel "Konsep Tri Angga dalam Belajar Teknik Tari Bali" karya Ida Ayu Gede Prayitna Dewi dan I Kadek Satria (2020) yang membahas penerapan konsep Tri Angga dalam pembelajaran teknik tari Bali sebagai acuan untuk memahami pembagian tubuh penari menurut konsep estetika Hindu Bali.

Sumber ketiga adalah laporan penelitian "Tari Kebyar: Satu Ekspresi Jiwa Masyarakat Bali pada Tengah Pertama Abad ke-20" karya I Wayan Senen (1989) yang menyajikan data historis dan deskripsi teknis pertunjukan tari Kebyar, sehingga membantu memahami konteks sejarah dan bentuk pertunjukan tari Kebyar Duduk.

Sumber keempat adalah artikel "Menari Bersama Marya" karya I Komang Tri Ray Dewantara dkk. (2025) yang memuat hasil penelusuran arsip tari Kebyar Duduk beserta identifikasi ragam gerak khas dari masa penciptaan awal, sehingga memperkaya pemahaman mengenai aspek historis dan fisiologis teknik gerak tari Kebyar Duduk.

b. Observasi

Observasi dilakukan secara non-partisipan terhadap rekaman pertunjukan dan dokumentasi latihan tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga. Observasi dilakukan secara berulang dan sistematis untuk mengamati pola gerak, teknik sikap, kerja tubuh, serta respons penari terhadap irama gamelan kebyar. Observasi terhadap arsip visual tari Kebyar Duduk juga dilakukan, termasuk rekaman Marya bersama Gong Belaluan yang direkam oleh Miguel Covarrubias pada tahun 1931, guna membandingkan teknik gerak pada masa penciptaan awal dengan teknik yang berkembang saat ini.

c. Wawancara

Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada narasumber yang dianggap menguasai objek yang diteliti guna memperoleh data mengenai pengalaman belajar teknik gerak, strategi tubuh dalam mengeksekusi sikap dan gerakan, serta metode pembelajaran yang digunakan dalam proses pelatihan tari Kebyar Duduk. Narasumber yang diwawancarai adalah:

- 1) Dr. Anak Agung Gede Agung Rahma Putra, seniman tari dan pendiri Sanggar Pancer Langit, Jalan Raya Kapal No. 33, Kapal, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Bali. Wawancara dilakukan pada tanggal 2 Maret 2026 untuk memperoleh perspektif seniman sekaligus pendidik mengenai teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga serta cara pengajaran mekanisme kerja tubuh kepada murid.
- 2) Putu Werdhi Kusuma, usia 23 tahun, seniman tari, Denpasar, Bali. Wawancara dilakukan pada tanggal 26 Februari 2026 untuk menggali pengalaman langsung dalam mempelajari dan membawakan teknik gerak tari Kebyar Duduk, termasuk strategi tubuh yang digunakan dalam mengeksekusi motif-motif gerak.
- 3) I Komang Tri Ray Dewantara, usia 22 tahun, penari, Penestanan, Ubud, Bali. Wawancara dilakukan pada tanggal 20 Februari 2026 untuk memperoleh data mengenai pengalaman teknik gerak tari Kebyar Duduk serta pemahaman penari terhadap mekanisme kerja tubuh dalam praktik tari.
- 4) I Putu Gede Umar Suanditha, usia 22 tahun, penari, Jalan Kecubung Gang Rampai No. 1, Kecamatan Denpasar Timur, Kota Denpasar, Bali. Wawancara dilakukan pada tanggal 1 Maret 2026 untuk menggali kendala teknik yang dihadapi serta strategi tubuh yang secara terlatih digunakan dalam membawakan tari Kebyar Duduk.

5) Putu Yoga Mahendra, usia 24 tahun, pendidik seni/tari, Jalan Yudistira No. 12, Denpasar, Bali. Wawancara dilakukan pada tanggal 1 Maret 2026 untuk memperoleh perspektif pedagogis mengenai cara mengajarkan teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk, termasuk metode penyampaian mekanisme kerja tubuh dalam proses pembelajaran.

d. Dokumentasi

Dokumentasi dikumpulkan berupa foto dan rekaman video ketika pementasan maupun proses latihan tari Kebyar Duduk sebagai bahan analisis kinesiologis gerak secara visual dan sistematis. Dokumentasi dilakukan terhadap rekaman pertunjukan tari Kebyar Duduk yang dapat diakses peneliti, mencakup rekaman pertunjukan kontemporer maupun arsip visual historis. Alat yang digunakan untuk mendokumentasikan wawancara dan gambar adalah kamera dan fitur perekam suara pada *smartphone*. Kamera digunakan untuk mengambil gambar dan *video*, sedangkan fitur perekam suara digunakan untuk merekam seluruh hasil wawancara agar data lisan dapat ditranskripsi dan dianalisis secara akurat.

2. Tahap Analisis Data

Analisis data merupakan upaya terstruktur untuk mengolah seluruh data yang telah dikumpulkan melalui studi pustaka, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama menurut Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.¹¹

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada penyederhanaan data kasar yang diperoleh dari lapangan. Proses ini dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung. Pada tahap ini peneliti memilah data yang relevan dengan pokok kajian yaitu teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga dalam kaitannya dengan pendekatan kinesiologi, serta membuang data yang tidak mendukung fokus penelitian.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan tahap penyusunan informasi yang telah diseleksi ke dalam bentuk narasi deskriptif-analitis yang terorganisir. Setelah seluruh data dari studi pustaka, observasi, wawancara, dan dokumentasi terkumpul dan direduksi, peneliti menyajikannya secara sistematis mengikuti kerangka analisis yang telah ditetapkan. Pendekatan kinesiologi Karen Clippinger (2007) digunakan untuk menafsirkan pola

¹¹ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldaña. 2014. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks: SAGE Publications. p. 14.

gerak, keseimbangan, dan kerja otot-sendi dalam keseluruhan teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan setelah seluruh data telah disajikan dan dianalisis. Peneliti merumuskan kesimpulan yang merupakan inti dari temuan penelitian mengenai bagaimana teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga dapat dipahami melalui pendekatan kinesiologi. Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber data yang menggabungkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi pustaka untuk saling menguatkan.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dalam empat bab dengan sistematika sebagai berikut.

1. BAB I: Pendahuluan

Bab ini menjadi fondasi konseptual penelitian. Latar belakang masalah mendeskripsikan kompleksitas teknik tari Kebyar Duduk berdasarkan pengalaman empiris penulis, dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

2. BAB II: Lahirnya Gaya Blangsinga, Tari Kebyar Duduk, Tri Angga dan Kinesiologi

Bab ini menyajikan deskripsi objek material penelitian dan pijakan teoretis yang digunakan. Bagian pertama mendeskripsikan tari Kebyar Duduk secara historis dan struktural, termasuk asal-usul, perkembangan gaya

Blangsinga, dan keseluruhan elemen teknik tari. Bagian kedua memaparkan kerangka teoretis yang dibangun secara interdisipliner, meliputi: (1) Lahirnya tari Kebyar Duduk gaya Blangsinga, (2) Sejarah tari Kebyar Duduk, (3) konsep Tri Angga, serta (4) pendekatan kinesiologi Karen Clippinger (2007).

3. BAB III: Teknik Sikap Dan Gerak Tari Kebyar Duduk Dalam Konsep Tri Angga Dengan Pendekatan Kinesiologi

Bab ini merupakan inti analitis penelitian. Hasil penelitian menyajikan deskripsi teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk secara menyeluruh, mencakup elemen gerak kaki, tangan, torso, dan ekspresi. Pembahasan menganalisis teknik menggunakan dua pendekatan, yaitu pertama melalui konsep Tri Angga untuk memahami koordinasi tubuh penari secara estetis dan kultural, dan kedua melalui pendekatan kinesiologi Clippinger (2007) berdasarkan hasil observasi peneliti dengan beberapa narasumber untuk mengidentifikasi kerja sendi, aktivitas otot, distribusi berat badan, serta potensi risiko cedera pada setiap sikap dan gerak tari Kebyar Duduk.

4. BAB IV: Kesimpulan

Bab ini menyimpulkan seluruh jalannya penelitian. Kesimpulan menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian secara ringkas, menyoroti temuan utama mengenai teknik sikap dan gerak tari Kebyar Duduk dalam perspektif kinesiologi. Saran disampaikan secara praktis kepada penari dan pengajar tari berupa rekomendasi prinsip teknis yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran tari Kebyar Duduk.