

KONTRIBUSI OLAH TUBUH
PADA GARAPAN TARI KONTEMPORER



Oleh

SILVIA ESTI CHANDRA MUSTIKANINGRUM

NIM: 9310 567 011

Tugas Akhir Program Studi Seni Tari Jurusan Seni Tari
Fakultas sSeni Pertunjukan Institut Seni Indonesia
Yogyakarta
1999

KONTRIBUSI OLAH TUBUH
PADA GARAPAN TARI KONTEMPORER



Oleh

SILVIA ESTI CHANDRA MUSTIKANINGRUM

NIM: 9310 567 011

Tugas Akhir Program Studi Seni Tari Jurusan Seni Tari
Fakultas sSeni Pertunjukan Institut Seni Indonesia
Yogyakarta
1999

KONTRIBUSI OLAH TUBUH PADA GARAPAN TARI KONTEMPORER



Oleh

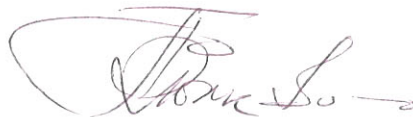
SILVIA ESTI CHANDRA MUSTIKANINGRUM

NIM: 9310 567 011

Tugas Akhir ini diajukan kepada tim penguji Fakultas Seni
Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai salah
satu syarat untuk mengakhiri Studi Sarjana dalam bidang
Seni Tari
1999

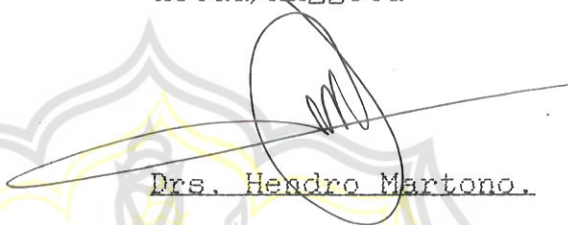
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis ini telah disetujui untuk diujikan oleh Tim
Penguji pada tanggal 29 Juni 1999



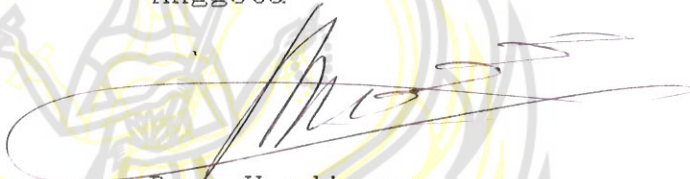
Tri Nardono, S.S.T., M.Hum.

Ketua/Anggota



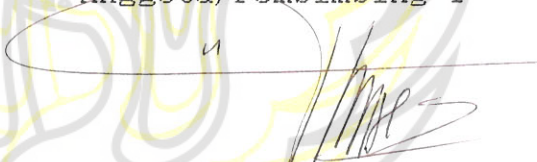
Drs. Hendro Martono.

Anggota



Drs. Hardjumas.

Anggota/Pembimbing I

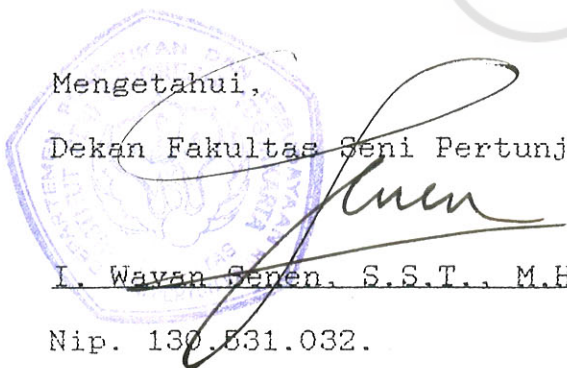


Dra. Budi Astuti, M.Hum.

Anggota/Pembimbing II

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan



I. Wayan Senen, S.S.T., M.Hum.

Nip. 130.531.032.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, atas karunia dan ke-Maha-Besar-an-Nya, maka karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Dengan segala kerendahan hati, peneliti memberanikan diri untuk menyampaikan karya tulis ini sebagai tugas akhir kepada tim penguji. Motivasi peneliti adalah untuk membantu meningkatkan pengetahuan para insan seni khususnya dalam bidang tari, baik penata tari maupun bagi para penari, dalam memahami betapa pentingnya pengolahan tubuh yang sistematis dan proporsional.

Banyak pihak yang membantu dan membimbing dalam usaha menyelesaikan tugas karya tulis ini, untuk itu melalui kesempatan baik ini, peneliti mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Hardjumas, selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk, dengan penuh kesabaran serta perhatian hingga terselesaikannya karya tulis ini.
2. Ibu Dra. Budi Astuti, M. Hum, selaku pembimbing yang telah mampu membimbing dan memberikan pengarahan serta petunjuk penulisan karya tulis ini hingga selesai.
3. Bapak I. Wayan Dana, S.S.T., M. Hum, selaku dosen wali pada Jurusan Seni Tari Fakultas Seni Pertunjukan ISI Yogyakarta.

4. Bapak Hendro Martono, Bapak Sardjiwo, beserta Bapak M. Miroto selaku nara sumber dalam bidang olah tubuh, R. Haryo Iman S selaku koreografer tari Sato beserta para pendukung tari Sato.
5. Orang tuaku Bapak (Alm) dan ibu serta adik-adikku tercinta di Palembang.
6. Keluarga Bp. Paulus H. Pranata
7. Ytc. bang Firman Parsaulian Sitompoel atas spiritnya
8. Rekan-rekanku Menik, Buana, Diana, mas Mikael, Goeng, mas Jhoni serta semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya karya tulis ini. Semoga Tuhan senantiasa berkenan memberi karunia dan rahmatNya kepada mereka yang telah berpartisipasi dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ini.

Yogyakarta, 29 juni 1999

Peneliti,

(Silvia Esti Chandra Mustikaningrum)

Daftar Istilah

<i>Medula Oblongata</i>	:Saluran syaraf pangkal leher
<i>Muskulus Adduktor</i>	:Otot yang berfungsi mendekatkan kedua anggota badan
<i>Muskulus Ankoneus</i>	:Otot tepi depan tulang hasta
<i>Muskulus bicep</i>	:Otot lengan atas bagian depan
<i>Muskulus brachialis</i>	:Otot lengan atas di bawah bicep
<i>Muskulus deltoideus</i>	:Otot bahu/pundak
<i>Muskulus extensor</i>	:Otot yang berfungsi meluruskan anggota badan dari posisi menekuk
<i>Muskulus flexor radialis</i>	:Otot penggerak pangkal tangan
<i>Muskulus gastrocnemius</i>	:Otot betis
<i>Muskulus gluteus maximus</i>	:Otot besar pantat
<i>Muskulus gluteus medius</i>	:Otot pantat bagian tengah
<i>Muskulus gluteus minimus</i>	:Otot pantat bagian dalam
<i>Muskulus iliakus</i>	:Otot pangkal paha bagian belakang sebelah dalam
<i>Muskulus ilio-spoas</i>	:Otot pangkal paha bagian dalam sebelah depan
<i>Muskulus latissimus dorsi</i>	:Otot punggung
<i>Muskulus obliquus abdominis externus</i>	:Otot perut bagian luar
<i>Muskulus obliquus abdominis internus</i>	:Otot perut bagian dalam
<i>Muskulus pectoralis mayor</i>	:Otot dada
<i>Muskulus rektus abdominis</i>	:Otot perut bagian depan
<i>Muskulus sterno-mastoisdeus</i>	:Otot yang berpangkal pada belakang

	telinga ke arah kepala dari tulang dada
<i>Muskulus supinator</i>	:Otot tepi bagian dalam siku
<i>Muskulus supraspinatus</i>	:Otot yang berpasangan dengan otot deltoideus
<i>Muskulus tibialis anterior</i>	:Otot yang melekat pada tulang kering
<i>Muskulus tibialis posterior</i>	:Otot yang melekat pada tulang kering bagian tepi dalam
<i>Muskulus trapezius</i>	:Otot yang melekat pada tulang selangka, tulang belakang, dan pangkal tengkorak belakang
<i>Muskulus vastus lateralis</i>	:Otot tepi bagian luar paha yang berpangkal pada lutut
<i>Muskulus vastus medialis</i>	: Otot tepi bagian dalam paha yang berpangkal pada lutut
<i>Sekresi</i>	:Proses pengeluaran hasil kelenjar atau sel secara aktif
<i>Tendo/Tendon</i>	:Jaringan ikat, urat otot yang menjadi urat keras yang menghubungkan otot dengan tulang
<i>Thorac</i>	:Dada
<i>Vertebra lumbalis</i>	:Tulang belakang bagian pinggang

Ringkasan

**KONTRIBUSI OLAH TUBUH
DALAM GARAPAN TARI KONTEMPORER**

Tubuh sebelum berhadapan dengan rangkaian gerak tari, mutlak harus memiliki kesiapan atau penguasaan fisik yang mantap. Hal ini dapat terjadi melalui penjelajahan gerak dan improvisasi untuk mengenali tubuh lebih dekat. Sebagai alat ungkap, tubuh harus selalu siap untuk melakukan gerak tari, karena kualitas sebuah gerak tari ditentukan oleh cara penggunaan, penyaluran gerak, dan terkontrolnya energi sebagai sumber gerak.

Pada karya tari Sato terdapat banyak rangkaian gerak yang memerlukan teknik khusus dan terlatih. Dalam karya tari ini lebih menekankan pada keseimbangan, kekuatan, serta ketahanan tubuh yang prima. Dalam hal ini, koreografer menganggap sebagai suatu pengembangan gerak baru, dan memunculkan teknik tersendiri dalam bentuknya, sehingga untuk dapat memvisualisasikannya, seorang penari harus siap dengan tubuhnya sebagai alat ungkap.

Pemanasan dan peregangan banyak dilakukan pada daerah pangkal paha, tungkai kaki, lengan atas, serta lengan bawah. Berbagai tahap pembentukan dalam olah tubuh dapat diaplikasikan ke dalam suatu bentuk rangkaian gerak tari.

Dengan menerapkan berbagai bentuk latihan olah tubuh tersebut, penari dan penata tari dapat menerapkan aspek-aspek estetis yang menunjang suatu kualitas gerak yaitu, kesatuan, keselarasan, kesetangkupan, dan perlawanan.

Yogyakarta, 28 Juni 1999.

Penulis

DAFTAR FOTO

	hlm
1. Foto 1. Gerakan <i>dinosaurus</i>	.99
2. Foto.2. Gerakan <i>mbagong</i>	.104
3. Foto.3. Gerakan <i>ngepak burung</i>	.107
4. Foto.4. Gerakan <i>ngeremo</i>	.111
5. Foto.5, 6. Pertunjukan Tari Sato.	.Lampiran
6. Foto.7, 8. Pertunjukan Tari Sato.	.Lampiran



DAFTAR ISI

	hlm.
HALAMAN JUDUL.	i
HALAMAN PENGESAHAN.	ii
KATA PENGANTAR.	iii
DAFTAR ISTILAH.	v
RINGKASAN.	vii
DAFTAR FOTO.	viii
DAFTAR ISI.	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang.	1
B.Rumusan Masalah.	11
C.Tujuan Penelitian.	11
D.Tinjauan Pustaka.	11
E.Metode Penelitian.	13
BAB II PENGERTIAN UMUM OLAH TUBUH, TARI KONTEMPORER, DAN TARI SATO	
A.OLAH TUBUH.	20
1. Pengertian Olah Tubuh.	20
2. Menenal garis besar alat gerak manusia sebagai dasar penunjang tari.	22
2.1. Tulang.	24
2.2. Sendi.	37
2.3. Otot.	41

2.4. Sistem syaraf pusat.	42
3. Dasar-dasar Olah Tubuh.	44
3.1. Pemanasan dan peregangan.	45
3.2. Pembentukan.	48
B. FUNGSI OLAH TUBUH DALAM PENGOLAHAN DAN PENCIPTAAN TARI.	55
C TARI KONTEMPORER.	58
D. TARI SATO.	59
1. Pengertian Sato.	59
2. Klasifikasi Sato dalam Tari Kontemporer.	60
BAB III KONTRIBUSI OLAH TUBUH DALAM TARI SATO	
A. OLAH TUBUH YANG DIPERLUKAN DALAM TARI SATO.	62
B. APLIKASI OLAH TUBUH YANG DITERAPKAN DALAM TARI SATO.	96
BAB IV KESIMPULAN.	115
DAFTAR PUSTAKA.	118
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Seorang koreografer dalam sebuah proses kreatif-karya tari, dapat melalui berbagai tahapan. Proses kreatif tersebut meliputi suatu tangkapan data indrawi, perasaan tentang apa yang dirasakan, eksplorasi pengamatan-pengamatan, hubungan imajinatif dari pengalaman sekarang dengan berbagai pengalaman yang tersimpan, dan akhirnya pembentukan suatu produk baru yang mengacu pada pengolahan tubuh secara proporsional guna memperoleh kualitas gerak yang maksimal.

Tubuh manusia merupakan instrumental vital untuk gerak dalam sebuah rangkaian gerak tari. Semua bagian tubuh dijadikan sumber untuk mendapatkan sebuah gerak atau lebih. Hal ini dapat terjadi melalui penjelajahan gerak dan improvisasi untuk mengenali tubuh lebih dekat, sehingga penemuan gerak akan dapat ditangkap sebagai bahan dasar sebuah karya tari. Faktor lain yang menunjang adalah anatomi fisiologi penari sebagai batas potensi untuk meramu bahan-bahan tari.¹

¹Lois Ellfeldt. *Pedoman Dasar Penata Tari*. Terj. Sal Murgiyanto. (Jakarta: Lembaga Pendidikan Kesenian Jakarta, 1977), p. 4.

Tubuh sebagai alat ungkap harus selalu siap untuk melakukan ide-ide gerak tari, karena kualitas sebuah gerak ditentukan oleh cara penggunaan, penyaluran gerak, dan terkontrolnya energi sebagai sumber gerak. Kualitas gerak dapat dikontrol dengan dua cara yaitu, mengatur jumlah energi yang dikeluarkan, kemudian mengendorkan energi dengan menganggap bila suatu gerak melemah.² Kualitas gerak dapat berwujud sebagai gerak mengalir, gerak perkusif, gerak bergetar, dan gerak mengayun.³

Dalam sebuah tari, untuk memperoleh suatu kualitas gerak, diperlukan teknik pengolahan tubuh yang memadai. Olah tubuh sendiri dalam arti harafiah, merupakan suatu gerak badan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan badan.⁴ Sedangkan dalam sebuah tari, olah tubuh berarti persiapan untuk beradaptasi dengan teknik tari sebagai penunjang kelenturan dan keluwesan tubuh sebelum melakukan gerakan-gerakan tari. Menurut Sentot Sudiharto, salah satu staf pengajar olah tubuh di Institut Kesenian Jakarta mengatakan bahwa, seorang penari harus mempunyai stamina

²Alma M. Hawkins. *Mencipta Lewat Tari*. Terj. Y. Sumandiyo Hadi. (Yogyakarta: Institut Seni Indonesia, 1990), p. 54.

³*Ibid.*

⁴Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi ke-dua*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), p. 701.

yang prima di samping kelenturan tubuh agar dapat melakukan gerakan tari dengan lebih sempurna, lebih hidup dan menarik.⁵

Sebelum melakukan gerakan, setiap penari wajib melakukan pemanasan agar otot-otot lemas, lentur, dan siap melakukan berbagai manuver gerak. Hal ini juga dapat menghindari dari terjadinya rasa sakit dan kram pada otot atau mengalami trauma gerak. Agar fungsi otot dapat bekerja secara optimal, maka tubuh perlu dikondisikan terlebih dahulu dengan melakukan olah tubuh.⁶

Dengan melakukan olah tubuh secara intensif, penari dituntut untuk mampu melakukan gerak yang dikehendaki secara proporsional. Proporsional disini memiliki pengertian bahwa, dalam melakukan gerak tari tidak hanya pelaksanaannya saja yang diperhatikan, tetapi diperhatikan juga struktur gerak tarinya. Suatu kualitas gerak tari yang proporsional dapat tercapai, apabila seorang penari memperhatikan stamina, terutama dalam pengaturan pernafasaan. Suatu bentuk latihan pernafasan sangat penting artinya guna mengolah rasa dari gerak tari dan tubuh.

Pada dasarnya olah tubuh secara umum memiliki beberapa tujuan antara lain, melenturkan otot dan persendian, melatih

⁵Mathias Hariyadi. *Kompas*: ■ Sentot Sudiharto: Pencarian Seorang Cakil.■ (Jakarta, 7 November 1998), p. 12.

⁶*Ibid.*

pernafasan, meningkatkan kekuatan atau stamina serta menghindari terjadinya cidera atau trauma gerak.

Sedangkan menurut Margareth N.H. Doubler seorang koreografer tari modern mengatakan bahwa olah tubuh bertujuan;

Memberi pelayanan terhadap seluruh tujuan-tujuan akhir pertumbuhan individual, membantu perkembangan tubuh, merangsang imajinasi dan menantang intelektualitas, membantu memperkuat suatu apresiasi terhadap keindahan, serta memperdalam alam emosi.⁷

Olah tubuh yang sistematis sangat membantu dalam pengungkapan gerak tari, terutama pada bentuk tari kontemporer, yang memiliki pengertian sebagai tari masa kini atau dewasa ini,⁸ dan menunjukkan daya cipta yang hidup, serta kondisi kreativitas dari masa kini. Seperti halnya yang tertuang dalam konsep dasar kontemporer menurut Putu Wijaya yaitu, sebuah pembebasan dari ikatan-ikatan atau kaidah-kaidah penilaian yang sudah berbalik menjadi dehumanisasi, akulturasi, atau bahkan menjadi dekadensi.⁹

⁷Margareth N.H. Doubler. *Tari Pengalaman Seni Yang Kreatif*. Terj. Tugas Kumorohadi. (Surabaya: Senat Mahasiswa Sekolah Tinggi Seni Wilwatikta, 1985), p.74.

⁸Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *op. cit.* p. 522.

⁹Putu Wijaya. "Kontemporer". dalam *Seni: Jurnal Pengetahuan dan Penciptaan Seni*, IV/OI (Yogyakarta: BP Institut Seni Indonesia, Januari, 1994), pp. 1-5.

Pengertian dari konsep dasar tersebut menggambarkan suatu pengembangan kreativitas ide-ide gerak tari, tanpa terpaku pada ikatan-ikatan dan norma-norma yang sudah baku. Hal ini bahkan dapat menjadi penghilangan harkat manusia seperti contoh pada karya tari Sato yang mengangkat kehidupan binatang tanpa peran serta kehidupan manusia, saling mencampurkan berbagai macam pengaruh terutama pengaruh barat dan timur yaitu klasik, dan bahkan dapat menjadi suatu kemunduran dari ikatan-ikatan dan norma-norma yang ada seperti pada ruang gerak penari putri yang lebih bebas dari patokan tari klasik. Seni tari kontemporer sebagai bagian dari pelafalan konsep kontemporer, selalu membebaskan diri dari satu nilai yang semula dianggap sebagai sumber segalanya, padahal segala sesuatu itu ternyata sudah bergeser.

Perkembangan suatu bentuk seni kontemporer tergantung dari *desa-kala-patra* (tempat-waktu-kondisi) sesuai dengan pengertian kontemporer itu sendiri. Seni kontemporer juga tergantung dari watak-perilaku-lingkungan-peradaban dan pendidikan dari pelaku tari yang bersangkutan.

Bentuk tari kontemporer menyajikan bentuk tari yang lebih bersifat konstektual atau dapat dikatakan bentuk tari yang bersifat apa adanya sesuai dengan konteks permasalahan dari penata tari dan lebih mengacu pada ke kinian. Tetapi di dalam tari kontemporer, rangkaian gerak yang diungkapkan tidak selalu lepas dari pijakan tari tradisi, baik tari yang

bersifat kerakyatan maupun yang bersifat tari klasik. Berbeda dengan tari modern yang dalam proses penciptaannya selalu berusaha untuk lepas sama sekali dari pijakan tari tradisi.¹⁰

Pada rangkaian gerak tari kontemporer banyak terdapat gerak yang memerlukan teknik khusus dan terlatih. Untuk dapat menampilkan gerakan dari yang memiliki tingkat kesulitan terendah sampai ke tingkat kesulitan yang paling tinggi, sangat diutamakan latihan-latihan ketrampilan sebagai persiapan tubuh seorang penari dalam melakukan ide-ide gerak tari. Persiapan ketrampilan tubuh seorang penari dapat melalui latihan sebagai berikut;

1. Pemanasan, kesadaran akan gerak-gerak kaki, lengan, tangan, badan, dan kepala.
2. Kelenturan atau fleksibilitas, mengarahkan agar tulang-tulang dan persendian lebih mudah bergerak secara leluasa sesuai dengan proporsi tubuh.
3. Pengaruh ruang yang berhubungan dengan arah dan level antara lain, langkah maju, mundur, serong, melingkar, duduk, berdiri, serta meloncat.

¹⁰Y. Sumandiyo Hadi. *Perkembangan Tari Modern (Sebuah Tinjauan Komparatif)*. Pidato Ilmiah pada Dies Natalis keempat Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 23 Juli 1988, p. 6.

4. Pengaruh waktu dan tenaga yang meliputi, gerak cepat, gerak lambat, intensitas, kualitas, serta tekanan berat dan ringan.
5. Melatih penguasaan dan keseimbangan.
6. Pernafasan, untuk mengatur pernafasan agar kemampuan penari dalam melakukan gerakan-gerakan tidak terganggu pernafasannya¹¹.

Kecermatan seorang penari tergantung pada kekuatan tubuhnya, sehingga dapat selalu aktif digunakan dan didorong melebihi aktivitas biasa dengan meningkatkan beban dan kecepatan gerakannya.

Ungkapan gerak dapat dikatakan hidup apabila berhubungan dengan pernafasan. Dikatakan demikian, karena dalam melakukan rangkaian ide gerak tari, seorang penari harus mampu untuk mengatur pernafasan, serta mengontrol setiap aktivitas gerak tarinya. Karena dalam setiap gerak ada saat pengeluaran energi dan saat istirahat, oleh karena itu, seorang penari harus terus-menerus merasakan setiap denyutan di dalam tubuhnya agar dapat membantu tujuan-tujuan ekspresif¹². Untuk dapat mengerti akan tujuan-tujuan ekspresif, seorang penari atau penata tari terlebih dahulu harus memahami bahwa tari merupakan penggambaran gerak raga

¹¹Y. Sumandiyo Hadi. *Pengantar Kreativitas Tari*. (Yogyakarta: Akademi Seni Tari, 1983), p. 9.

¹²Alma M Hawkins. *op cit.* p. 94.

manusia dan dasar-dasar keindahannya terletak pada gerak itu sendiri yang telah diberi bentuk ekspresif dan estetis.

Bentuk ekspresif merupakan sesuatu yang dapat dipahami dan digambarkan secara menyeluruh, yang menunjukkan tata hubungan dari bagian-bagiannya.¹³ Dengan pengertian bahwa pengungkapan ide-ide gerak yang telah dirangkai menjadi suatu bentuk tari, merupakan suatu keutuhan yang dapat dipahami dan digambarkan secara utuh, serta menunjukkan suatu koordinasi gerak yang harmonis dari bagian-bagiannya.

Pernyataan tersebut dapat dipertegas oleh beberapa ahli tari antara lain, Corrie Hartong dari Belanda dalam bukunya *Danskunst* seperti yang dikutip oleh Soedarsono memberikan definisi bahwa,

▪ Tari adalah gerak-gerak yang diberi bentuk dan ritmis dari badan di dalam ruang.▪¹⁴

Pangeran Soerjodiningrat dalam bukunya *Babad Lan Mekaring Djoged Djawi* mengatakan bahwa,

▪ Ingkang kawastanan djoged inggih poenika ebahing sadhaja sarandhoening badhan kasarengan oengeling gangsa katata pikantoek kalajan wiramaning gending, djoemboehing pasemon kalajan pikadjenging djoged.▪¹⁵

¹³Susan K. Langer. *Problematika Seni*. Terj. FX. Widaryanto. (Bandung: ASTI 1988), p. 11.

¹⁴Soedarsono. *Tari-Tarian Indonesia I*. (Jakarta: Proyek Pengembangan Media Kebudayaan, 1977), p. 17.

¹⁵p. Soerjodiningrat. *Babad Lan Mekaring Djoged Djawi*. (Yogyakarta: Kolf-Boening, 1934), p. 3.

Pernyataan tersebut kiranya dapat diterjemahkan bahwa yang dinamakan tari merupakan keindahan gerak seluruh tubuh, diatur seirama iringan lagu, kesesuaian tema, keserasian ekspresi dan maksud tari itu sendiri.¹⁶ Oleh Soedarsono, tari didefinisikan secara singkat sebagai,

▪ Ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak yang ritmis dan indah.▪¹⁷

Sementara menurut seorang koreografer tari modern Margareth N.H Doubler mengatakan bahwa,

▪ Tari merupakan penggerak yang ritmis dari situasi-situasi jiwa, bernilai estetik, dimana simbol-simbol geraknya secara sadar disusun bagi kenikmatan dan kepuasan dari bentuk yang dialami kembali, diungkapkan, dikomunikasikan, dilakukan dan diciptakannya.▪¹⁸

Dengan berpedoman pada teori beberapa ahli tari tersebut, maka untuk dapat mewujudkan gerak yang ritmis dan indah dituntut suatu pengolahan teknik yang sistematis, baik dari tubuh pelaku tari itu sendiri maupun pada teknik gerak tarinya.

Seorang penari tidak akan meyakinkan ketika ia bergerak seperti mesin dan hanya berlaku menirukan. Hal ini

¹⁶Wisnoe Wardhana. ▪ Tari Tunggal, Beksan dan Tarian Sakral Gaya Yogyakarta.▪ dalam Fred Wibowo (ed.). *Mengenal Tari Klasik Gaya Yogyakarta*. (Yogyakarta: Dewan Kesenian Provinsi D.I.Y. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981), p. 34.

¹⁷Soedarsono. *loc.cit.*

¹⁸Margareth N.H. Doubler. *op.cit.*, . 135.

memperlihatkan bahwa seorang penari dituntut untuk menguasai olah tubuh dalam melakukan setiap gerak tari.

Dengan uraian tersebut di atas dapat ditegaskan bahwa, persiapan tubuh seorang penari akan ketrampilan olah tubuh dan gerakanya (olah tubuh) sangat diperlukan untuk mendukung teknik gerak. Hal ini bertujuan agar penari dapat menuangkan ide-ide gerak tari dengan proporsional serta dengan kualitas gerak yang prima. Namun seberapa jauh kontribusi olah tubuh di dalam suatu garapan tari kontemporer, hal ini lebih jauh akan dibicarakan dalam penelitian ini.

Mengingat begitu luas dan begitu banyak jenis dari suatu garapan tari kontemporer, maka dalam penelitian ini akan dipersempit dan lebih difokuskan pengamatannya dengan sampel pada garapan tari Sato karya R. Haryo Iman S.

Karya tari Sato merupakan rangkaian dari sebuah gerakan peniruan (mimesis) binatang, khususnya binatang purba "Dinosaurius", di mana terdapat banyak rangkaian gerak yang memerlukan teknik khusus dan terlatih. Dalam karya tari ini lebih menekankan pada pengaturan nafas yang stabil, keseimbangan, kekuatan, serta ketahanan tubuh yang prima. Dalam hal ini, koreografer menganggap sebagai suatu pengembangan gerak baru, dan memunculkan teknik tersendiri dalam bentuknya, sehingga untuk dapat memvisualisasikannya, seorang penari harus siap dengan tubuhnya sebagai alat ungkap.

B. Rumusan Masalah

Dengan sedikit uraian dari latar belakang tersebut di atas, maka dapat diambil suatu rumusan masalah yaitu, bagaimana olah tubuh yang dilakukan dan seberapa jauh kontribusinya dalam sebuah proses kreatif khususnya pada tari Sato karya R. Haryo Iman S.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses olah tubuh yang dilakukan dalam karya tari Sato serta seberapa jauh kontribusinya terhadap sebuah proses kreatif sehingga dapat memunculkan teknik-teknik baru sebagai suatu pengembangan pada sebuah karya tari itu sendiri.

Selain itu tujuan penelitian ini merupakan suatu sarana dalam memenuhi salah satu syarat untuk kelulusan jenjang sarjana seni strata satu, pada jurusan tari, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk menunjang dan memperkuat data yang diperlukan, serta yang berkaitan langsung dengan penelitian ini, maka dilakukan studi pustaka sebagai sumber acuan terhadap pemecahan masalah. Adapun pustaka-pustaka baku yang dipergunakan antara lain,

Ikhtisar Anatomi Alat Gerak dan Ilmu Gerak (1979), oleh DR. A. Munandar, membahas tentang bagaimana proses gerak

yang terjadi di dalam tubuh, serta pengaruh proses gerak terhadap bentuk gerak. Buku ini sangat membantu karena memberikan uraian yang jelas mengenai gerak.

Mencipta Lewat Tari (1990), oleh Alma M. Hawkins, yang dialih-bahasakan oleh Y. Sumandiyo Hadi, buku ini sangat membantu karena di dalamnya menjelaskan tentang beberapa sifat dan prinsip-prinsip gerak.

Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis (1995), oleh Evelyn C. Pearce, yang mengandung uraian tentang susunan tubuh manusia dan hubungan antar bagian-bagiannya, serta fungsi tubuh dalam keadaan normal. Buku ini sangat membantu dalam mengupas organ-organ tubuh manusia dan hubungan antar bagiannya secara lebih terinci.

New Dance: Pendekatan Terhadap Koreografi Non-Literal (1996), oleh Margery J. Turner, yang dialih-bahasakan oleh Y. Sumandiyo Hadi, menjelaskan tentang gerak yang memiliki struktur tari, serta gerak dasar tubuh yang wajar. Buku ini sangat membantu dalam mencari dasar dari gerak tari.

Seni Menata Tari (1983), oleh Doris Humphrey, dialih-bahasakan oleh Sal Murgiyanto, menjelaskan bahwa sebuah gerak tidak mungkin dilakukan tanpa motivasi. Gerak harus ditopang oleh suatu tujuan tema tari. Motivasi menurut Doris, merupakan sebuah bagian dari komposisi tari, sedangkan *gesture* merupakan dahan atau cabangnya. Buku ini sangat membantu dalam bentuk penelitian ini.

E. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah sistematika dan metode. Sedangkan metode yang dipergunakan dalam penelitian ini termasuk metode penelitian deskriptif analisis. Metode penelitian deskriptif analisis merupakan suatu metode dalam penelitian terhadap status hubungan manusia, suatu peristiwa, suatu objek, serta seperangkat kondisi atau keadaan pada masa sekarang untuk mengetahui yang sebenarnya.¹⁹

Adapun sebagai pendekatan dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan Ilmu Anatomi. Dengan pendekatan tersebut bertujuan untuk menjelaskan secara terperinci mengenai struktur anggota gerak pada setiap proses gerak yang terjadi di dalam tubuh manusia. Untuk melengkapi pendekatan tersebut, peneliti juga menggunakan pendekatan secara estetis agar terjadi sinkronisasi dengan obyek penelitian yang berupa suatu bentuk tari kontemporer, serta dengan bidang studi yang peneliti tempuh. Dengan menggunakan pendekatan estetis ini, diharapkan dari setiap ide-ide gerak tari yang terungkap merupakan suatu keutuhan dari rangkaian ide gerak tari, dan dapat menunjukan suatu koordinasi gerakan indah yang harmonis dari bagian-bagiannya.

¹⁹M.Nazir. *Metode Penelitian*. (Jakarta: PT.Ghalia Indonesia, 1988), p. 63.; Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. (Universitas Gadjra Mada). (Jakarta: CV. Rajawali, 1988), p. 19.

Sehubungan dengan hal tersebut dalam penelitian ini, peneliti mengacu dari teori The Liang Gie yang mengatakan bahwa,

Pada dasarnya keindahan adalah sejumlah kualitas pokok tertentu yang terdapat pada sesuatu hal. Kualitas yang paling sering disebut adalah kesatuan, keselarasan, kesetangkupan, keseimbangan, dan perlawanan.²⁰

Teori The Liang Gie di atas menegaskan bahwa, nilai estetis merupakan tujuan akhir atau target dari suatu karya seni yang berkualitas proporsional. Hal tersebut dapat mencakup berbagai aspek keindahan yang berdasar pada kesatuan, keselarasan, kesetangkupan, keseimbangan, serta adanya suatu perlawanan.

Dengan berpedoman pada teori tersebut, peneliti berharap bahwa dalam bentuk tari kontemporer dengan judul Sato mencakup beberapa aspek untuk mencapai suatu keindahan yang murni. Dalam suatu bentuk tari, unsur kesatuan, keselarasan, kesetangkupan, keseimbangan, bahkan adanya suatu perlawanan sangat erat hubungannya dengan dinamika gerak serta keharmonisan suatu rangkaian gerak tari.

Dalam penelitian ini tahap-tahap yang dilakukan adalah sebagai berikut,

²⁰The Liang Gie. *Garis Besar Estetik. (Filsafat Keindahan)*. (Yogyakarta: Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada, Karya POB 6, cetakan ke II, 1976), p. 35.

1. Tahap Pengumpulan Data

Tahap ini merupakan tahap awal dalam sebuah penelitian. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data yang dipergunakan sebagai dasar dan bahan analisa dalam sebuah penelitian. Langkah ini sebagai langkah penentu, dan untuk memperoleh data tersebut dipergunakan beberapa cara antara lain,

a. Studi Pustaka

Studi kepustakaan dimaksudkan untuk memperoleh data yang lebih akurat dari sumber tertulis, dan sekaligus sebagai acuan untuk memecahkan masalah. Peneliti mencari data tertulis dari berbagai perpustakaan antara lain, perpustakaan ISI Yogyakarta, perpustakaan wilayah D.I Yogyakarta, perpustakaan FPOK-IKIP Yogyakarta, dan di beberapa toko buku dengan cara membaca serta mencatat di tempat, agar lebih efektif dan efisien. Peneliti juga menggunakan sistem kartu data yang berisi catatan-catatan penting dari sumber pustaka yang telah diseleksi sesuai dengan permasalahan yang terkait pada judul penelitian.

b. Observasi

Dalam observasi di lapangan terutama pada objek penelitian yaitu karya tari Sato, telah terkumpul sejumlah data yang dianggap akurat oleh peneliti dan valid dari berbagai sumber, baik yang berupa sumber lisan maupun sumber tertulis. Untuk mendukung observasi ini, peneliti menggunakan rekaman kaset video karya tari Sato sehingga dapat melihat dan memperhatikan serta mengamati gerakan

setiap adegan. Dengan demikian, peneliti dapat dengan seksama dan bertahap mengamati proses olah tubuh dari gerakan tari tersebut.

Dalam proses olah tubuh, peneliti berusaha untuk mencari data mengenai olah tubuh baik dari penata tari itu sendiri maupun dari penarinya, secara lisan maupun melalui peragaan ulang.

c. Wawancara

Tahap ini dilakukan dengan mengadakan tanya jawab langsung kepada para staf pengajar olah tubuh di lingkungan ISI Yogyakarta antara lain, bapak Sardjiwo, bapak M. Miroto, bapak Hendro Martono, serta bapak Hardjumas, wawancara tersebut diharapkan dapat memberi masukan berarti mengenai olah tubuh yang proporsional bagi seorang penari. Kemudian wawancara secara langsung dengan penata tari Sato, R. Haryo Iman S, hal ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas proses sebuah kreatifitas, baik dari rangsang awal maupun dari olah tubuh yang diterapkan dalam tari Sato tersebut. Serta wawancara dilakukan dengan para penari pendukungnya, yang bertujuan untuk lebih mengetahui pengalaman-pengalaman dalam proses pengolahan tubuh. Dengan melakukan teknik ini, diharapkan data mengenai olah tubuh dapat diperoleh secara langsung sesuai dengan kebutuhan objek penelitian.

2. Tahap Analisis Data

Untuk memperoleh hasil penelitian yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya, data yang diperoleh sebelum dituangkan ke dalam suatu bentuk tulisan, terlebih dahulu dikoreksi serta diseleksi, melalui cara memilah-milahkan dan mengelompokan data yang berhubungan dengan konsep serta data yang berhubungan dengan objek penelitian. Dari data yang terseleksi tersebut, kemudian diolah menggunakan pola non-statistik yang bersifat deskriptif analisis.

3. Tahap Penulisan

Hasil analisis kemudian dituangkan ke dalam kerangka penulisan, dan terdiri dari bab-bab beserta sub-babnya yang disesuaikan dengan permasalahannya. Bab-bab tersebut dapat dilihat dalam kerangka penulisan.

F. Kerangka Penulisan

I. PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Tinjauan Pustaka
- E. Metode Penelitian

1 Tahap Pengumpulan Data

- a. Studi Pustaka

- b. Observasi
- c. Wawancara
- 2 Tahap Analisis Data
- 3 Tahap Penulisan

II. PENGERTIAN UMUM OLAH TUBUH, TARI KONTEMPORER, DAN TARI SATO

A. OLAH TUBUH

1. Pengertian Olah Tubuh
2. Mengenal secara garis besar alat gerak manusia sebagai dasar penunjang tari.
 - 2.1 Tulang
 - a. Kerangka anggota gerak tubuh bagian atas
 - b. Kerangka anggota gerak tubuh bagian bawah
 - 2.2 Sendi
 - 2.3 Otot
 - 2.4 Sistem saraf pusat
 - a. Otak
 - b. Sumsum tulang belakang
3. Dasar-dasar olah tubuh
 - 3.1 Pemanasan dan peregangan
 - 3.2 Pembentukan Vitalitas Tubuh
 - 3.2.1 Kekuatan
 - 3.2.2 Ketepatan
 - 3.2.3 Kecepatan
 - 3.2.4 Daya Tahan

3.2.5 Kelenturan

3.2.6 Kelincahan

3.2.7 Keseimbangan

3.2.8 Koordinasi gerak tari

B. FUNGSI OLAH TUBUH DALAM PENGOLAHAN DAN PENCIPTAAN TARI

C. TARI KONTEMPORER

D. TARI SATO

1. Pengertian Tari Sato

2. Klasifikasi Tari Sato dalam Kontemporer

III. KONTRIBUSI OLAH TUBUH DALAM TARI SATO

A. OLAH TUBUH YANG DIPERLUKAN DALAM TARI SATO

1. Preparation

2. Pemanasan dan Peregangan

3. Pembentukan Fisik

B. APLIKASI OLAH TUBUH YANG DITERAPKAN DALAM TARI SATO

IV. Kesimpulan

Daftar Pustaka

Lampiran

-@-