

BAB IV

KESIMPULAN

Seorang penari tidak akan meyakinkan ketika ia bergerak seperti mesin dan hanya berlaku menirukan. Hal ini memperlihatkan bahwa seorang penari dituntut untuk menguasai olah tubuh sehingga pengungkapan gerak dapat dilakukan secara optimal, demikian juga halnya dengan karya tari Sato.

Karya tari Sato merupakan rangkaian dari sebuah gerakan peniruan (mimesis) binatang, khususnya binatang purba "dinosaur", 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. Seorang penari akan dianggap memadai dalam penguasaan gerakannya, apabila ia sudah cukup trampil menguasai tubuhnya, baik kelenturan tubuhnya, keluwesan, sampai pada keseimbangan, sebab dari setiap gerakan memiliki tuntutan tertentu dalam aliran tenaganya. Hal tersebut sangat perlu diperhatikan guna memperoleh suatu kualitas gerak yang proporsional. Untuk membentuk vitalitas tubuh penari yang proporsional, diperlukan latihan-latihan yang secara bertahap dapat meningkatkan kemampuan fisik dalam menari. Tahap-tahap tersebut antara lain berupa latihan kekuatan, ketepatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerak tari.

Pengutamaan pada gerak-gerak pokok dalam tari Sato disebabkan karena, gerak-gerak tersebut mengalami pengulangan pada setiap adegan dengan berbagai pengembangan serta variasinya. Gerak-gerak pokok dalam tari Sato tersebut antara lain, gerak *dinosaurus*, gerak *ngate*, gerak *mbagong*, gerak *ngadal*, gerak *ngepak burung*, gerak *minguin*, gerak *ngeremo*, gerak *mareng*, gerak *ngodok*, serta gerak *ngejel*. Sementara untuk gerak-gerak variasi dari tari Sato antara lain, gerak *bintang laut*, gerak *virus*, gerak *ngelutung*, gerak *ngambus*, gerak *enggik*, serta gerak *nyepur*.¹ Kesepuluh gerak pokok dipilahkan kembali menjadi dua kelompok yaitu, kelompok pertama yang memiliki tingkat kesulitan yang sederhana atau dengan kata lain teknik gerak yang dimiliki sangat sederhana, sehingga tanpa perlu suatu latihan yang khusus, karena hal tersebut dengan mudah dapat dilakukan oleh orang awam. Terdapat enam gerakan yang termasuk di dalamnya yaitu, gerak *ngate*, gerak *ngadal*, gerak *minguin*, gerak *mareng*, gerak *ngodok*, gerak *ngejel*. Sementara untuk kelompok kedua yaitu kelompok yang memiliki tingkat kesulitan yang tidak sederhana, sehingga memerlukan suatu latihan olah tubuh secara khusus, proporsional, sertaintensif yaitu sebagai berikut, gerakan *dinosaurus*,

¹Hasil wawancara dengan R. Haryo Iman S. Tanggal: 1 Maret 1999. Yogyakarta: Pugeran Timur 24. (diijinkan untuk dikutip).

gerakan *mbagong*, gerakan *ngepak burung*, serta gerakan *ngeremo*.

Dengan penjelasan serta berdasarkan analisa dapat ditegaskan bahwa, persiapan tubuh seorang penari dalam ketrampilan mengolah tubuh sangat diperlukan untuk mendukung teknik dan penguasaan gerak tari. Hal ini bertujuan agar penari dapat menuangkan gerak tari dengan proporsional serta dengan kualitas gerak yang prima. Oleh karena itu suatu bentuk latihan olah tubuh dalam sebuah karya tari sangat penting artinya bagi penari maupun bagi koreografer dalam mencari teknik gerak tari. Hal tersebut dapat dibuktikan seperti pada ke-empat gerak pokok dalam tari Sato yang memiliki tingkat kesulitan yang tertinggi.

Tahap-tahap olah tubuh yang proporsional sebagian besar dapat membantu kelancaran pelaku tari dalam melakukan berbagai manuver gerak tari, sehingga dapat terhindar dari berbagai cedera otot. Terutama dalam melakukan keempat gerak pokok dari tari Sato yang memerlukan pemanasan dan peregangan otot-otot serta persendian pada pergelangan kaki, paha, pangkal paha, torso, bahu, lengan, serta pangkal tangan. Karena pada daerah tersebut terjadi lipatan serta penguluran otot serta sendi yang maksimal, oleh karena itu pada daerah tersebut sangat perlu teknik pengolahan tubuh yang sistematis dan proporsional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Sofian. *Ilmu Urai Tubuh Manusia*. Jakarta: Bagian Penerbitan/Perpustakaan Biro V Departemen Kesehatan RI, 1970.
- Anies. *Sehat dan Bugar Tanpa Obat*, Seri Kesehatan I. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 1992.
- C.K. Giam., K.C. The. *Ilmu Kedokteran Olah Raga*. (Pedoman Untuk Semua Orang). Jakarta: Binarupa Aksara, 1993.
- Doubler, Margareth N.H. *Tari Pengalaman Seni Yang Kreatif*. Terj. Tugas Kumorohadi. Surabaya: Senat Mahasiswa Sekolah Tinggi Kesenian Wilwatikta, 1985.
- Edi Sedyawati. *Pertumbuhan Seni Pertunjukan*. Jakarta: Sinar Harapan, 1981.
- Ellfeldt, Lois. *Pedoman Dasar Penata Tari*. Terj. Sal Murgiyanto. Jakarta: Lembaga Kesenian Jakarta, 1977.
- Fred Wibowo. *Mengenai Tari Klasik Gaya Yogyakarta*. Yogyakarta: Dewan Kesenian Provinsi D.I.Y. Proyek Pengembangan Kesenian D.I.Y. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981.
- Hawkins, Alma M. *Mencipta Lewat Tari*. Terj. Y. Sumandiyo Hadi. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia, 1990.
- Humphrey, Doris. *Seni Menata Tari*. Terj. Sal Murgiyanto. Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta, 1983.
- Iyus Rusliana, et.all. *Pendidikan Seni Tari Untuk SMTA*. Bandung: Angkasa Bandung, 1982.
- Langer, Susan K. *Problematika Seni*. Terj. FX. Widaryanto. Bandung: ASTI, 1988.
- Mahmudi Soleh, K. *Olah Raga Pilihan Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik, 1992.
- Mathias Hariyadi. *Kompas: ■ Sentot Sudiharto ■ Pencarian Seorang Cakil.■* Jakarta: 7 November, 1998.
- Mathias Supriyanto. *Pranata: Olah Nafas Dalam Tari*. Surakarta: Sekolah Tinggi Seni Indonesia, 1992.

- Morgan, Barbara. *Martha Graham: Sixteen Dances in Photographs*. New York: Morgan & Morgan Dobbs Ferry, 1980.
- Munandar, A. *Ikhtisar Anatomi Alat Gerak dan Ilmu Gerak*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran, 1979.
- Nazir, M. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 1988.
- Pearce, Evelyn. *Anatomi dan Fisiologi untuk Para Medis*. Jakarta: PT. Gramedia, 1993.
- Radiopoetro. *Fisiologi*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olah Raga, 1974.
- Sadoso Sumosardjuno. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olah Raga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1992.
- Sal Murgiyanto. *Koreografi*. Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta, 1981.
- _____. *Moving Between Unity and Diversity: Four Indonesia Choreographers (Disertasi yang tidak diterbitkan)*. New York: New York University, 1991.
- Seni*. Jurnal Pengetahuan dan Penciptaan Seni IV/01 Januari. Yogyakarta: BP. Institut Seni Indonesia, 1994.
- Soedarsono. *Tari-Tarian Indonesia I*. Jakarta: Proyek Pengembangan Media Kebudayaan. Direktorat Jendral Kebudayaan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1977.
- Soerjodiningrat. *Babad Lan Mekaring Djoged Djawi*. Yogyakarta: Kolf-Boening, 1934.
- Soeparto. *Diktat Pegangan Kuliah Ilmu Alamiah Dasar*. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia, 1988.
- Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali, 1988.
- Sumandiyo Hadi, Y. *Pengantar Kreatifitas Tari*. Yogyakarta: Akademi Seni Tari Indonesia, 1983.
- Swami Sivananda. *Yoga Asanas*. Terj. Kwe Iiong Tiang. Semarang: PT. Mandira Semarang, 1970.
- Tebok Sutedjo. *Diktat: Komposisi I*. Yogyakarta: Akademi Seni Indonesia, 1983.

The Liang Gie. *Garis Besar Estetik. (Filsafat Keindahan)*.
Yogyakarta: Karya POB 6, 1976.

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

Turner, Margery J. *New Dance: Pendekatan Terhadap
Koreografi Non Literal*. Terj. Y. Sumandio Hadi.
Yogyakarta: Manthili Yogyakarta, 1996

