

**Aktivitas Mendalang Ki Seno Nugroho
Ditinjau Dari Konsep Olahraga**

Skripsi
untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat S-1
Program Studi Seni Pedalangan.



Diajukan Oleh :

SUJUD IRAWAN

NIM : 1110105016

Kepada

JURUSAN PEDALANGAN

FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

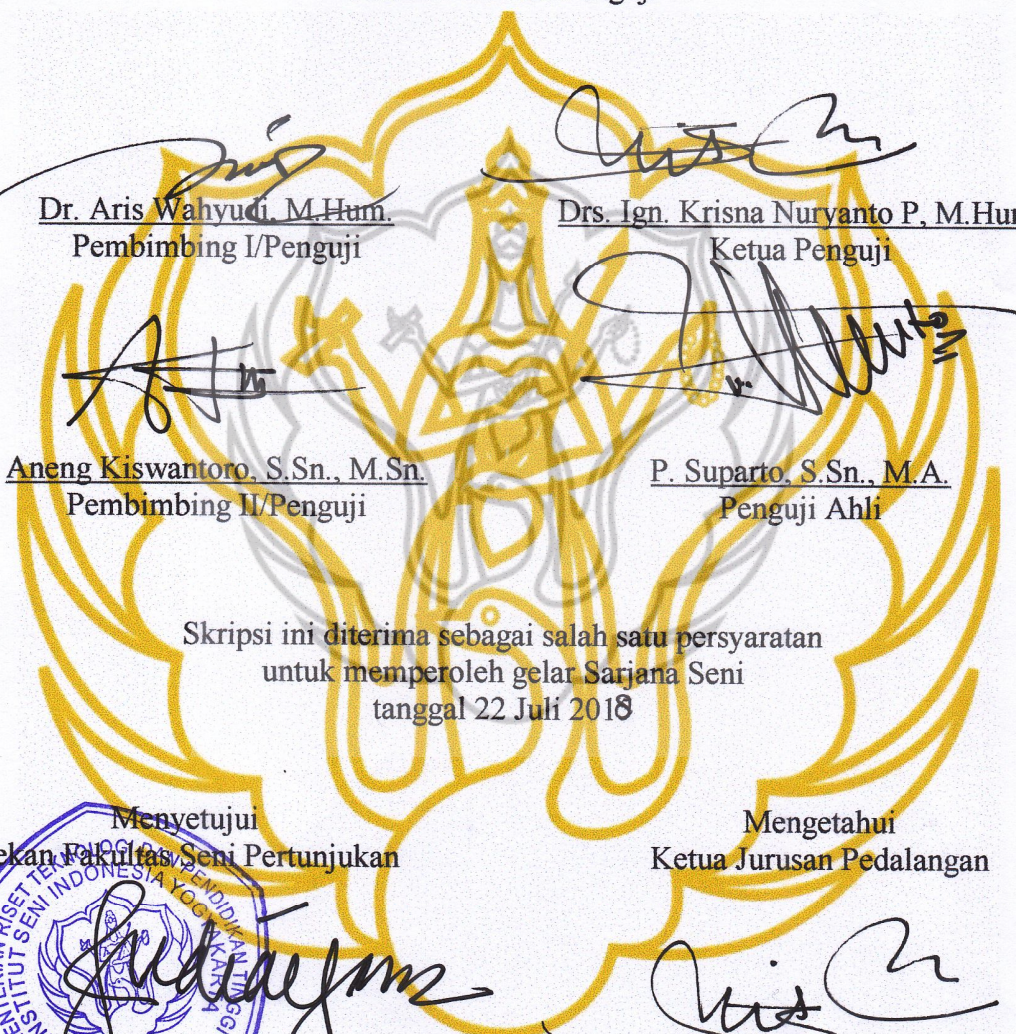
2018

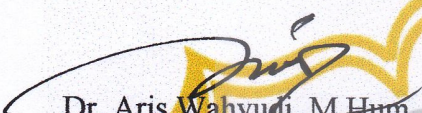
Skripsi
Aktivitas Mendalang Ki Seno Nugroho
Ditinjau Dari Konsep Olahraga

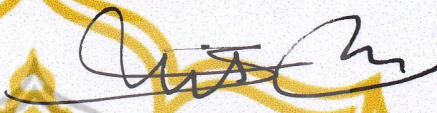
disusun oleh
Sujud Irawan
NIM: 1110105016

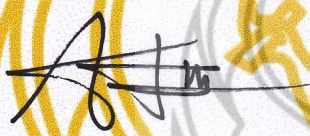
naskah skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
program studi S-1 Seni Pedalangan
pada tanggal 12 Juli 2018

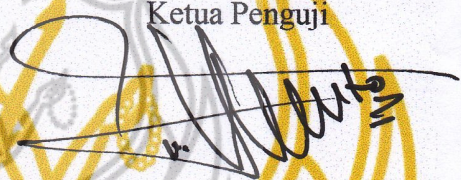
Susunan Dewan Penguji




Dr. Aris Wahyudi, M.Hum.
Pembimbing I/Penguji


Drs. Ign. Krisna Nuryanto P, M.Hum.
Ketua Penguji


Aneng Kiswanto, S.Sn., M.Sn.
Pembimbing II/Penguji


P. Suparto, S.Sn., M.A.
Penguji Ahli

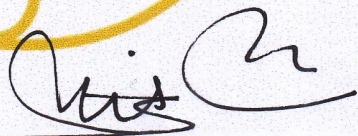
Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Seni
tanggal 22 Juli 2018

Menyetujui
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan



Prof. Dr. Yudiarjani, M. A.
NIP. 195606301987032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pedalangan



Drs. Ign. Krisna Nuryanto P, M. Hum.
NIP. 196512171993031002

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sujud Irawan
Nomor mahasiswa : 1110105016
Program studi : Seni Pedalngan
Tempat, Tanggal lahir: Bantul, 05 April 1991
Alamat : Melikan Lor, RT 07/RW-, Gandekan, Bantul,
Yogyakarta.

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Aktivitas Mendalang Ki Seno Nugroho

Ditinjau Dari Konsep Olahraga

Adalah asli dan belum pernah ditulis oleh penulis lain. Semua pendapat atau ide orang lain yang di ambil dalam skripsi ini dilakukan dengan prosedur ilmiah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 06 Juli 2018

pernyataan

Sujud Irawan

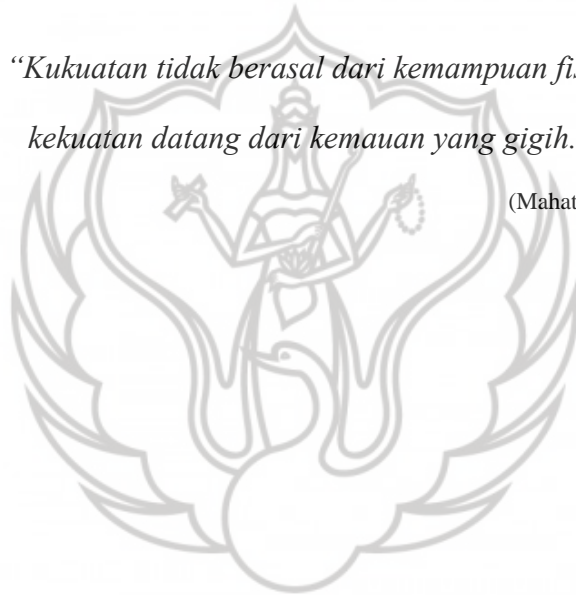
MOTTO

“Ngelmu iku kalakone kanthi laku”

(Pitutur Jawa)

*“Kukuatan tidak berasal dari kemampuan fisik,
kekuatan datang dari kemauan yang gigih.”*

(Mahatma Gandhi)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Aktivitas Mendalang Ki Seno Nugroho Ditinjau Dari Konsep Olahraga”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S-1 di Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penulis tertarik pada suatu aktivitas yang dilakukan dalang pada saat pementasan wayang semalam suntuk, dengan berbagai kegiatannya. Penulis memiliki ide atau gagasan ketika aktivitas mendalang itu hampir sama dengan konsep beraktivitas layaknya seperti sedang berolahraga. Dengan berbagai kemampuannya yang dimiliki seorang dalang berbeda - beda, sama halnya seperti seorang yang hendak berolahraga dengan sesuai kemampuannya masing – masing. Maka dari itu penulis dengan latar belakang seorang olahragawan yang cinta kepada Seni Pedalangan ingin menulis bagaimana aktivitas dalang saat berpentas semalam suntuk dengan berbagai kegiatannya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari banyak pihak maka penulis tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan lindunganNya, hidayahNya, dan anugerahNya.
2. Kedua orang tua saya, Langgeng Sumedi bapak saya, dan Mujiyati sebagai ibu saya yang senantiasa memberikan doa restunya selalu memberikan

semangat, juga adik saya Nawan Subastian yang selalu memberikan dukungannya, semangatnya untuk kakaknya.

3. Dr. Aris Wahyudi, S.Sn., M.Hum, selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan dukungannya, memberikan semangat sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
4. Aneng Kiswanto, S.Sn., M.Sn, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta motivasinya, semangatnya, demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Drs. Ign. Nuryanto Putra, M.Hum, selaku Ketua Jurusan Pedalangan Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
6. Dr. St. Hanggar Budi Prasetya, M.si, selaku dosen wali yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya.
7. P. Suparto, S.Sn., M.A. sebagai dosen Penguji Ahli yang telah memberikan kritik dan sarannya.
8. Seluruh staf dan pengajar di Jurusan Pedalangan Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia yang selalu memberikan motivasinya.
9. Ki Seno Nugroho sebagai informan yang bersedia meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
10. Teman – teman mahasiswa Pedalangan seangkatan 2011 Bayu Aji Nugroho dan Doni Nurjati Putra yang sama – sama berjuang menyelesaikan skripsi. Serta seluruh mahasiswa Pedalangan yang senantiasa memberikan dukungannya serta memberikan motivasinya.

11. Coach Nala Pati Fatahilih sebagai pelatih Hockey Bantul dan teman – teman pemain Hockey Bantul Indoor maupun Outdoor yang telah memberikan dukungannya dan motivasinya.
12. Semua pihak yang telah memberikan bantuannya dalam penulisan skripsi ini.

Seluruh skripsi ini merupakan tanggung jawab penulis sepenuhnya. Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Yogyakarta, 06 Juli 2018.

Penulis



DAFTAR ISI

SAMPUL.....	-
LEMBAR PENGESAHAN.....	-
LEMBAR PERNYATAAN.....	-
MOTTO.....	-
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
INTISARI.....	v
BAB 1. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Tinjauan Pustaka.....	5
E. Landasan Teori.....	6
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	11
BAB 2. DISKRIPSI LAKON WAYANG SEMAR BANGUN KAHYANGAN	
A. Bahan Diskripsi.....	13
B. Teks Diskripsi Semar Bangun Kahyangan.....	13
C. Tabel Aktivitas Mendalang Ki Seno Nugroho.....	41
BAB 3. PEMBAHASAN	
A. Aktivitas Mendalang Dengan Intensitas Ringan.....	65
B. Aktivitas Mendalang Dengan Intensitas Sedang.....	68
C. Aktivitas Mendalang Dengan Intensitas Berat.....	71
BAB 4. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
GLOSARIUM.....	82

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas Ki Seno Nugroho dalam melakukan kegiatan mendalang dengan durasi semalam suntuk dengan ditinjau dari konsep olahraga. Dapat diketahui konsep olahraga secara umum ini dapat digolongkan sesuai tingkatan aktivitas yang dilakukan oleh dalang. Dalam mengenai aktivitas mendalang ini dapat dikategorikan seperti aktivitas dengan intensitas ringan, sedang maupun berat.

Dengan memakai konsep tersebut peneliti ingin mengaitkan kegiatan mendalang Ki Seno Nugroho dengan unsur – unsur pakeliran seperti dalang melakukan *dhodhogan*, *keprakan*, maupun *sabetan*. Dari unsur tersebut nantinya dapat diperoleh bahwa kegiatan mendalang yang dilakukan Ki Seno Nugroho dapat digolongkan menurut berat ringannya dalang dalam melakukan kegiatan mendalang. Dalam hal aktivitas ini dapat diukur memakai durasi waktu sesuai dengan tahapan – tahapan setiap adegannya.

Dalam penelitian ini ada beberapa hal yang dapat disampaikan setelah pembahasan, dengan kegiatan mendalang ini ditinjau dari konsep olahraga dapat kita pahami bagaimana aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho menurut intensitasnya. Kegiatan ini dapat kita simpulkan bahwa kegiatan mendalang tidak hanya dilihat sebagai aktivitasnya saja, tetapi unsur – unsur pakeliran yang dapat mengaitkan kedalam aktivitas olahraga. Maka dari itu peneliti menguatkan aktivitas mendalang ini hampir sama dengan aktivitas olahraga seperti halnya gerak olah tubuh yang terencana untuk menunjang dan meningkatkan fungsinya.

Kata kunci: aktivitas-Ki Seno Nugroho-unsur pakeliran-olahraga.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang tokoh penting dalam pertunjukan wayang adalah dalang. Selain sebagai sutradara, dalam setiap pertunjukan wayang dalang sebagai *pembeber* lakon yang dituangkan dalam bentuk *carita*, *janturan*, *kandha*, *antawecana*, *suluk*, *cepegan*, *sabetan*, sampai pertunjukan wayang selesai.

Kegiatan dalang dalam melakukan pertunjukan wayang kulit purwa semalam suntuk dimulai dalang *dhodhog kothak* sampai selesai pertunjukan wayang sangatlah berat. Waktu yang dibutuhkan untuk menggelar suatu pertunjukan wayang semalam suntuk kurang lebih 7 sampai 8 jam. Hal ini dihitung dari durasi pertunjukan wayang yang biasanya dimulai sekitar pukul 21.00 sampai dengan pukul 04.00 WIB. Tugas dalang dalam melakukan pementasan wayang sangatlah menguras tenaga dan pikiran, hal ini dilihat bahwa setiap pementasannya dalang harus duduk bersila berjam - jam, kaki membunyikan *keprak*, tangan memegang *cempala* tangan dan menggerakkan wayang, menghafal *janturan*, berkonsentrasi untuk memikirkan supaya pertunjukan berjalan sesuai yang diharapkan. Semua kegiatan ini sangat rumit dan membutuhkan energi yang banyak, oleh karena itu dalang harus menyiapkan stamina yang bagus, persiapan yang maksimal, konsentrasi dalam setiap pementasannya, serta menjaga kondisi setelah melakukan pementasan.

Kesiapan seorang dalang dalam melakukan aktivitas mendalang harus memperhatikan mulai dari mempersiapkan kebugaran tubuh dan menyiapkan kondisi kesehatan tubuh yang baik untuk menjalankan tugas mendalang mulai dari malam hari sampai menjelang pagi. Dalang melakukan pertunjukan wayang kulit dengan berdurasi waktu semalam suntuk sangatlah melelahkan. Dalam hal ini biasanya seseorang dalang melakukan istirahat siang sebelum malamnya melakukan pertunjukan wayang.

Berbagai kegiatan dalang dalam melakukan pementasan wayang seperti gerak, berolah fisik, berkonsentrasi dan melantunkan *tembang*, tidak jauh berbeda dengan kegiatan orang sedang melakukan olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga atau bergerak berolah tubuh dengan teratur dan terencana dilakukannya dengan sadar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, serta tujuannya berolahraga (Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2013: 37). Dengan demikian kegiatan mendalang ini hampir memiliki kesamaan dengan berolahraga, yaitu berolah tubuh dengan menggunakan bagian – bagian tubuh menurut fungsinya masing – masing.

Kegiatan olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara terstruktur atau mempunyai pola gerak atau ciri khusus yang berguna bagi raga sesuai dengan kebutuhan tertentu. Contoh olahraga yang menghubungkan dengan kaki seperti olahraga jogging, bersepeda, dan sepak bola. Olahraga yang menghubungkan dengan tangan seperti Tenis Meja, Bulutangkis, Volly. Olahraga yang berhubungan dengan konsentrasi seperti Yoga, Catur, dan Panahan.

Dalam dunia olahraga tidak hanya kegiatan yang dilakukan secara mandiri atau individu, tetapi dalam bentuk pertandingan atau kompetisi juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. Seperti contoh pertandingan Sepak Bola, Bulutangkis dan yang paling ekstrim seperti pertandingan Tinju atau Tinju bebas yang ketika dilakukan bisa berdampak buruk bahkan sampai berujung pada cacat tubuh dan kematian. Dari berbagai bentuk olahraga diatas menunjukkan, bahwa kegiatan berolahraga, mempunyai orientasi yang berbeda, sehingga juga berdampak sendiri – sendiri pada tubuh manusia.

Dari pemaparan diatas peneliti tertarik untuk mengungkap kegiatan dalang melakukan pertunjukan wayang ditinjau dari konsep olahraga. Hal ini dilatar belakangi oleh kegemaran peneliti dalam hal olahraga dan juga Seni Pedalangan.

Ada pun kegiatan dalang dalam melakukan pertunjukan wayang dapat dicontohkan pada salah satu video rekaman pementasan wayang oleh Ki Seno Nugroho dengan membawakan lakon Semar Bangun Khayangan, pementasan ini berlangsung ditempat Anjungan Daerah Istimewa Yogyakarta TMII dalam rangka Ulang Tahun HUT TMII ke 42 pada tahun 2017. Dalam pertunjukan ini berdurasi kurang lebih selama 6 jam 37 menit yang diawali dalang *dhodhog kothak* sampai *tancep kayon*. Ki Seno Nugroho adalah seniman dalang dari Yogyakarta, Ki Seno Nugroho lahir pada tgl 23 Agustus 1972 putra dari dalang Ki Suparman. Beliau dulunya bertempat tinggal di Jalan Ki Mangun Sarkoro

Yogyakarta, sekarang di Pelem Sewu, Panggunharjo, Sewon, Bantul¹. Saat ini Ki Seno Nugroho masih eksis mendalang baik di kawasan Yogyakarta dan sekitarnya maupun keluar kota Yogyakarta, bahkan sampai diluar pulau Jawa. Saat ini beliau adalah dalang yang sangat terkenal dan berpengalaman. Ki Seno Nugroho adalah seorang dalang yang mempunyai jadwal mendalang yang sangat padat. Terkadang sebulan penuh melakukan pentas mendalang tanpa ada libur. Dalam hal ini tentunya Ki Seno Nugroho harus mampu mengatur waktu supaya mampu menjaga stamina untuk melakukan pertunjukan yang hampir padat dalam satu bulan.

Dalam dunia olahraga pembagian intensitas olahraga, dapat dibagi menjadi 3 yaitu intensitas olahraga ringan, sedang dan berat, berdasarkan durasi waktu aktivitas yang dilakukan. Konsep ini akan digunakan untuk meneliti kegiatan aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dalam lakon Semar Bangun Kahyangan. Aspek tersebut dapat menjadi acuan dalam kegiatan dalang melakukan aktivitas pertunjukan wayang semalam suntuk, dengan memperhatikan aspek olahraga dan efek kesehatannya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, ada berbagai masalah yang mendasari dalam peneliti ini. Masalah tersebut adalah:

1. Bagaimana aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho ketika mementaskan wayang kulit semalam suntuk?

¹ Elisa Orcarus Allasso, Aktualisasi Diri Ki Seno Nugroho: Tinjauan Pemenuhan Kebutuhan Dalam Teori Motivasi Abraham H. Maslow, (Sekripsi S-1), Seni Pedalangan, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2016, hlm 22.

2. Bagaimana kegiatan mendalang Ki Seno Nugroho dengan ditinjau dari konsep olahraga?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk memberikan wawasan kepada para seniman dalang bahwa kegiatan mendalang tetap harus menjaga kestabilan tubuh dengan cara melakukan persiapan pemanasan sebelum berpentas dan pelepasan sesudah melakukan pentas wayang, seperti halnya orang sedang berolahraga pada umumnya. Penelitian ini diharapkan juga memberikan wawasan baru tentang dunia seni pertunjukan wayang dalam kegiatan dan aktivitas dalang menjadi tolak ukur kemampuan dalang saat melakukan pertunjukan wayang dengan durasi waktu semalam suntuk. Hal ini dianggap penting karena dalang harus menyiapkan dan perhatikan kondisi fisik yang baik dan kesehatan supaya tetap prima sebelum menjalankan tugas mendalang sampai selesai.

D. Tinjauan Pustaka

Mengenai aktivitas dalang dalam mendalang dijelaskan dalam buku Pedalangan Jilid 1 yang ditulis oleh Mudjanatistama, Sangkono Tjiptowardoyo, Radyawardawa dan Basirun Hadisumarto. Buku ini menjelaskan mengenai definisi tentang pementasan dalang, apa saja yang dilakukan dalang dibawah lampu *blencong* selama pertunjukan berlangsung. Beberapa kegiatan dalang ketika melakukan pementasan wayang yang terkait dalam penelitian ini antara lain *sabetan*, *dhodhogan* dan *keprakan*. Buku ini juga memuat tentang pendiskripsian seperti *dhodhogan*, *keprakan*, gerakan

sabet berbagai tokoh wayang dengan patokan – patokan yang sudah dijabarkan dalam buku Pedalangan Jilid 1.

Untuk memahami aktivitas dalang ketika mendalang, maka dalam penelitian ini mencoba untuk mengkaji kegiatan dan aktivitas dalang dalam berkegiatan sama dengan berolahraga pada umumnya. Buku tersebut berjudul Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) ditulis oleh Prof. H.Y.S Santoso Giriwijoyo dan Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Buku ini sangatlah penting untuk membahas aktivitas berolahraga, materi buku ini sangat menunjang dalam penelitian khususnya aktivitas dalang ketika melakukan pertunjukan dilihat dari berkegiatan olahraga. Dengan adanya buku ini sedikit memberi kemudahan untuk mendefinisikan aktivitas olahraga yang hampir serupa dengan kegiatan mendalang.

Tulisan tentang lain yang mengenai ilmu kesehatan dalam berolahraga dapat di kemukakan oleh tulisan Dr. R. Boyke Mulyana. M.Pd dengan judul buku Ilmu Kesehatan Olahraga. Buku ini berisikan tentang definisi berolahraga dan bagai mana cara berolahraga dengan baik, disertai dengan mengetahui mengenal dengan baik kesehatan dalam melakukan olahraga dengan benar.

E. Landasan Teori

Telah diuraikan di depan bahwa obyek penelitian ini adalah tentang aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho yang tersimpan didalam video rekaman berbentuk kepingan DVD. Karena dalam kepingan DVD tersebut terdapat rekaman video pertunjukan wayang, maka untuk menemukan aktivitas

mendalang diperlukan analisis pendiskripsian mengenai aktivitas dalang dengan melihat kegiatan mendalang seperti *dhodhogan*, *keprakan* dan *sabetan*.

Oleh karena itu peneliti memakai beberapa sumber untuk menganalisis data dengan memakai sumber tertulis seperti buku Pedalangan Ngayogyakarta Jilid 1. Seperti telah diketahui dalam setiap pementasan wayang kulit purwa tidak terlepas dari unsur iringan. Iringan dapat berfungsi sebagai penyangga sebuah pementasan. Tulisan ini hanya memakai unsur - unsur yang secara langsung berkaitan dengan aktivitas dalang dalam melakukan kegiatannya. Seperti keterangan pada diskripsi yang dipakai sebagai bahan untuk meneliti meliputi *dhodhogan*, *keprakan* dan *sabetan*. *Keprakan* merupakan unsur yang tidak dapat ditinggalkan dalam pertunjukan wayang, karena berhubungan dengan iringan serta sebagai *sasmita* atau aba-aba. Mudjanatistama dkk menjelaskan bahwa :

Keprakan punika cempala katatabaken lambunging kothak sisih nglebet, swantenipun: dheg utawi dhog. (Keprakan adalah bunyi yang dihasilkan oleh cempala dihentakkan pada lambung kotak bagian dalam, suaranya : dheg atau dhog).

Kecrek punika cumanthel lambunging kothak, kajejaking cempala ingkang dipun jepit ing jempol suku, swantenipun : creg. (Kecrek adalah plat yang digantung pada lambung kothak, dihentak dengan cempala yang dijepit dengan ibu jari kaki, suaranya : Creg), (Mudjanatistama dkk, 1977: 14).

Tradisi pewayangan Yogyakarta tidak membedakan istilah *dhodhogan* dan *kecrekan*, kedua permainan *keprakan* itu dikenal dengan istilah *keprakan*

saja, walaupun pada kenyataannya menunjukkan perbedaan terutama dalam hal bunyi suara yang dihasilkan. Peralatan yang terdiri dari *cempala* kayu atau *cempala* tangan biasa disebut dengan *dhodhogan*, *cempala* besi atau *cempala* yang diapit dengan ibu jari pada kaki, *kecrek* besi, *dhumpal*, *canthelan* atau penggantung untuk menaruh *dhumpal* dan *kecrek besi*. Selain *keprakan* dan *dhodhogan*, unsur *sabetan* juga termasuk dalam aktivitas dalang, Mudjanatistama dkk menjelaskan *Prigel*, *cukat*, *manteb*, *resik*, *anggenipun nyolahaken ringgit*. (trampil, cepat, mantep, bersih dalam menggerakkan wayang), (Mudjanatistama dkk, 1977: 11).

Mengenai *sabetan* wayang yang dilakukan oleh dalang melingkupi aktivitas mendalang ketika dalang memainkan kedua tokoh wayang ketika sedang melakukan adegan berperang. Aktivitas mendalang ini, dalang tidak hanya melakukan *sabetan* saja tetapi dalang juga menggerakkan tokoh wayang ketika wayang sedang melakukan dialog atau ketika wayang *tancep* dengan menggerakkan *tuding* atau tangan wayang. Selain itu juga dalang menggerakkan wayang dengan menari, berjalan, menyembah.

Setelah melihat tiga aktivitas mendalang yang telah dipaparkan di atas seperti *dhodhogan*, *keprakan*, dan *sabetan*, akan digunakan dalam menemukan beberapa intensitas aktivitas mendalang yang dilakukan oleh Ki Seno Nugroho. Hubungan ini dapat mengacu seberapa beratnya ketika Ki Seno Nugroho melakukan aktivitas mendalang dengan durasi waktu yang tertera pada rekaman video. Intensitas mendalang ini dibagi menjadi 3 dalam ilmu

olahraga seperti intensitas olahraga ringan, sedang maupun berat. Intensitas tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Intensitas aktivitas berat yaitu besaran kemampuan gerak ditentukan oleh kemampuan tubuh yang dapat menghasilkan daya atau energi, apabila kemampuan menghasilkan daya besar, maka berarti seseorang dapat mewujudkan gerak atau kerja dengan intensitas yang besar dapat juga mengurangi durasi waktu dengan cepat (Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2013: 24). Dalam olahraga berat ini benar – benar harus mengeluarkan daya energi yang besar untuk dapat melakukannya. Karena olahraga berat ini tidak hanya mengandalkan fisik saja, tetapi teknik dan konsentrasi seseorang. Dapat dicontohkan seperti olahraga Sepak Bola, Renang, dan Gulat.

Intensitas aktivitas sedang yaitu kemampuan dengan melakukan kerja fisik yang ringan sampai sedang atau dirasa cukup terhadap fisik dapat ditentukan dengan kerja atau gerak yang tidak terlalu besar atau secara bertahap (Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2013: 25). Dapat dikatakan olahraga sedang, kita dapat menggunakan daya dengan cukup saat berolahraga, tidak terlalu banyak dalam mengeluarkan daya dan dirasa cukup namun tetap sehat. Intensitas sedang ini dapat dicontohkan olahraga seperti Jogging, Bersepeda, dan Senam Aerobik.

Intensitas aktivitas ringan yaitu intensitas daya yang dilakukan seseorang dengan sejumlah tertentu atau terbatas, daya dapat dipergunakan untuk melakukan aktivitas raga yang lebih lama, maka dengan intensitas rendah tubuh tidak membuang daya atau gerak terlalu banyak (Santosa

Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2013: 51). Intensitas yang terakhir ini merupakan aktivitas olahraga yang sangat membutuhkan daya ringan lebih memusatkan pada teknik permainan dan konsentrasi untuk mencapai target dibanding dengan kegiatan fisiknya. Dalam intensitas ringan ini dapat di contohkan olahraga seperti Menembak, Golf, Bowling, Catur, dan Panahan.

F. Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian tentang kegiatan dan aktifitas dalang dalam mendalang ini menggunakan beberapa langkah antara lain:

1. Data yang dijadikan obyek penelitian ini yaitu mengamati pertunjukan wayang oleh dalang Ki Seno Nugroho dengan lakon Semar Bangun Khayangan, bersumber dari kepingan DVD dengan produksi Suara Music Gemilang, dengan izin no produksi 283/140/5.3.5W/2006/C. Dalam pertunjukan tersebut mengamati kegiatan dan aktivitas mendalang semalam suntuk, yang menjadi obyek utama sebagai sumber data.
2. Kegiatan menganalisis data menurut (Bogdan dan Biklen) analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan mengamati data mengorganisasikan data, memilah – milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan orang lain (Lexy J. Moleong M.A, 2006: 248). Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk mendiskripsikan kegiatan aktivitas dalang yang berhubungan dengan kegiatan berolahraga sehingga dalam hal ini olahraga yang menjadi acuan atau yang menjadi bahasan aktivitas mendalang.

3. Penafsiran adalah langkah membuat kesimpulan berbagai analisis yang ada. Dari beberapa analisis mencoba disimpulkan dari pernyataan singkat dan tepat yang dijabarkan dari beberapa hasil penelitian atau perancang sehingga pembahasan tentang penelitian ini dapat membuktikan beberapa asumsi awal dari peneliti atau perancang kajian seni.

G. Sistematika Penulisan Laporan Penelitian

Hasil penelitian akan diuraikan dengan empat bab yaitu:

Bab I. Merupakan pembahasan bab pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah atau masalah penelitian, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II. Merupakan diskripsi aktivitas mendalang yang dikelompokkan menjadi sebuah tabel terdiri dari aktivitas *dhodhogan*, *keprakan*, *sabetan* dan durasi waktu. Dari pertunjukan wayang kulit semalem suntuk yang di pentaskan Ki Seno Nugroho, meliputi dari dalang mulai *dhodhog kothak*, sampai *tancep kayon*.

Bab III. Pembahasan aktivitas dan kegiatan mendalang ini dengan ditinjau dari konsep olahraga, pada pembahasan kali ini data dari rekaman video dapat dipaparan dalam bentuk tabel aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho mulai dari *dhodhog kothak* sampai *tancep kayon*, dalam kegiatan mendalang ini dapat disebutkan dari unsur – unsur pendukung pakeliran seperti *dhodhogan*, *keprakan*, *sabetan* dengan dihitung durasi waktu pada lamanya kegiatan tersebut sedang berjalan. Dari tabel tersebut dapat dikategorisasikan dalam

aktivitas mendalang menurut kapasitasnya dalam setiap adegan pada pertunjukan wayang dengan mengetahui seberapa berat aktivitas tersebut dilakukan dengan meninjau kegiatan menurut intensitas ringan, sedang, dan berat.

Bab IV. Bab ini merupakan kesimpulan dari penelitian, yang di uraikan secara singkat dari pembahasan sebelumnya.

