

Aktivitas Mendalang Ki Seno Nugroho

Ditinjau Dari Konsep Olahraga

Sujud Irawan

Jurusan Seni Pedalangan, Fakultas Seni Pertunjukan, ISI Yogyakarta

Email : sujud.irawan05@gmail.com

Intisari

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas Ki Seno Nugroho dalam melakukan kegiatan mendalang dengan durasi semalam suntuk dengan ditinjau dari konsep olahraga. Ki Seno Nugroho dapat dikatakan dalang yang sangat padat dengan aktivitasnya mendalang, sementara waktu mendalang Ki Seno Nugroho dengan durasi 7 sampai 8 jam setiap pertunjukannya, bahkan dilakukannya hampir setiap hari. Oleh karena itu persoalan aktivitas mendalang itu dapat dilihat dari sudut pandang olahraga secara umum, dapat digolongkan sesuai tingkatan aktivitas yang dilakukan oleh dalang. Mengenai aktivitas mendalang dapat dikategorikan seperti aktivitas dengan intensitas ringan, sedang maupun berat. Dengan menggunakan konsep olahraga 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. Aktivitas ini dapat diukur memakai durasi waktu sesuai dengan tahapan – tahapan setiap adegannya. Berdasarkan analisis dapat diperoleh kesimpulan bahwa mendalang itu sebenarnya pekerjaan yang berat, oleh karena itu Ki Seno Nugroho diperlukan diet yang disiplin, menyempatkan olahraga dan istirahat. Pada sisi lain rasa senang Ki Seno Nugroho sebagai dalang itu sangat mendukung dalam melakukan aktivitas mendalangnya.

Kata kunci : aktivitas-durasi panjang-olahraga berat-sehat-sukses.

Pendahuluan

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 memulai 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 mengurus 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 setalah 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

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.

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.

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.

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.

Kegiatan mendalang bukan suatu kegiatan olahraga. Namun demikian aktivitas mendalang ada beberapa yang bisa dikaitkan dengan aktivitas olahraga. Salah satunya contoh gerak sabetan wayang, yang menggunakan kedua tangan, kaki yang menggerakkan *cempala* kaki, maupun *cempala* tangan yang digerakkan oleh tangan, dalang juga melakukan *pocapan*, *kandha*, *janturan* dan lain – lainnya.

Kegiatan mendalang ini belum bisa dikatakan olahraga karena tidak terstruktur dan mempunyai metode khusus yang berhubungan dengan kebugaran tubuh dan kesehatan, tetapi dalam hal ini peneliti mempunyai pendapat, bahwa segala aspek kegiatan manusia yang sering dilakukan dengan tidak terstruktur juga bisa dikatakan sebagai olahraga, seperti orang sedang berjalan kaki, berlari dan kegiatan lainnya.

Dalam perkembangannya bentuk kegiatan yang tidak menguras tenaga atau tidak banyak melakukan gerakan seperti Catur, Bowling, Panahan juga dikatakan sebagai olahraga, dan dipertandingkan. Jika bertolak pada pendapat tentang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian

gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2013: 37). Maka kegiatan mendalang juga bisa dikaitkan dengan aktivitas olahraga biarpun mendalang bukan sebagai olahraga. Beberapa aktivitas mendalang yang ditekankan dalam penelitian ini seperti *dhodhogan*, *keprakan*, dan *sabetan* wayang, sedangkan untuk *suluk*. *Kandha*, *pocapan* atau *antawecana* belum diprioritaskan dalam penelitian ini, maka dari itu peneliti hanya memaparkan aktivitas mendalang dengan bergerak atau beraktivitas saat duduk dibawah lampu *blencong*.

Dalam penelitian ini dihitung mulai dari aktivitas dalang dengan *dhodhog kothak*, melakukan *keprakan* maupun *sabetan* wayang, semua kegiatan tersebut dapat diuraikan dan penggolongan dengan kategori aktivitas ringan, sedang, maupun berat. Maka dari itu intensitas Ki Seno Nugroho tersebut dapat kita analisis atau kita golongkan sebagai aktivitas yang berkaitan dengan olahraga.

Aktivitas mendalang dengan intensitas ringan

Yang dimaksud kegiatan atau aktivitas mendalang dengan intensitas ringan yaitu intensitas kegiatan atau aktivitas dalang hampir tidak membuang banyak energi yang dilakukan dalang dalam mendalang semalam suntuk. Hal ini digolongkan ringan karena termasuk kegiatan atau aktivitas dengan beban ringan atau hampir tidak memiliki gerakan yang terlalu banyak. Dari golongan ringan ini dapat kita temukan dalam aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho seperti *dhodhogan* adalah bunyi yang dihasilkan oleh *cempala* dipukulkan pada lambung kotak bagian dalam, suaranya : *dheg* atau *dhog* (Mudjanatistama dkk, 1977: 14). Aktivitas dalang melakukan *dhodhogan* dengan bersamaan dalang menggerakkan tokoh

wayang sedang posisi tancep atau adegan jejer maupun tokoh wayang ketika berdialog, dapat di contohkan pada tabel dibawah ini:

Dalang melakukan <i>dhodhogan</i> dalam aktivitas <i>suluk ada – ada</i> , adegan <i>pocapan jejer 1</i> .	Dalang memainkan tokoh wayang dengan menggerakkan tangan wayang selama dalang melakukan <i>pocapan</i> .	00.32.36 sampai 00.51.11 dengan durasi waktu 19 menit.
--	--	--

Tabel A.1

Tabel A.1 menjelaskan aktivitas dalang dalam adegan *jejer 1* dalang melakukan aktivitas tidak terlalu berat atau dapat digolongkan dengan intensitas ringan, karena dalang hanya melakukan kegiatan dengan *dhodhogan* ketika wayang sedang berdialog seperti dalang melakukan pukulan *cempala* tangan *neteg*, *mlatuk*, serta untuk mengawali *suluk ada – ada* dalang mengawali dengan *dhodhogan geter*. Selain dalang melakukan *dhodhogan* aktivitas dalang dalam tabel diatas, dalang menggerakkan lengan tangan tokoh wayang atau menggerakkan *tuding* wayang ketika tokoh tersebut sedang berdialog antara tokoh yang lain. Adegan ini dalang melakukan aktivitas berdurasi waktu 19 menit (file 1) dalam melakukan aktivitas *dhodhogan*, dan menggerakkan wayang ketika sedang berdialog antar tokoh. Adegan jejer 1 ini dapat digolongkan aktivitas ringan, karena dalang tidak membuang banyak energi dan gerak, walaupun durasi pada adegan ini dengan waktu lama.

Dalang melakukan <i>dhodhogan suluk</i>	Dalang menggerakkan lengan tokoh wayang	01.14.48 sampai
---	---	-----------------

<i>ada – ada</i> dan <i>pocapan</i> pada tokoh wayang.	Raden Antasena, Petruk dan Bagong saat <i>pocapan</i> . Dalang menggerakkan Bagong aktiv. Dalang menggerakkan tokoh Raden Antasena menghilang ke bumi.	01.24.25. dengan durasi waktu 20 menit.
--	--	---

Tabel A.2

Tabel A.2 ini menunjukkan aktivitas dalang dalam adegan bertemu antara tokoh Bagong dan Raden Antasena, disini dalang melakukan *dhodhogan* dialog para tokoh dengan menggunakan *cempala tangan neteg* dan *mlatuk*, selain itu juga dalang menggunakan *dhodhogan* untuk memulai *suluk* ada – ada dengan *dhodhogan geter*. Dalang melakukan aktivitas dalam menggerakkan wayang diikuti dengan dialog para tokoh wayang, dalang menggerakkan lengan tangan wayang atau bagian *tuding* wayang diikuti dengan dialog. Selain menggerakkan *tuding* wayang dalang melakukan aktivitas menggerakkan tokoh wayang Bagong terlihat aktiv dalam pakeliran, sehingga tokoh Bagong terlihat bertingkah *gecul*. Adegan ini berdurasi waktu 20 menit pada (file 2), dengan lamanya waktu dan aktivitas dalang yang tidak mengeluarkan energi banyak, maka dapat digolongkan aktivitas dalang dengan intensitas ringan.

Aktivitas mendalang dengan intensitas sedang

Aktivitas ini digolongkan sedang berdasarkan intensitas aktivitas dalang melakukan kegiatan mendalang semalam suntuk dengan takaran tidak mengeluarkan banyak energi, tidak terlalu lelah dalam berkegiatan, dengan aktivitas sedang dapat

menggunakan energi dengan cukup saat beraktivitas. Aktivitas mendalang dengan intensitas sedang dapat kita temukan dalam beberapa adegan tokoh wayang, kegiatan dalang yang tidak terlalu banyak membuang energi dengan penilaian cukup untuk mengeluarkan energi, seperti halnya Ki Seno Nugroho melakukan aktivitas yang tidak terlalu ringan atau pun berat.

Dengan aktivitas mendalang intensitas sedang dapat kita tunjukan dengan tabel kegiatan mendalang Ki Seno Nugroho dalam pentas semalam suntuk. Beberapa aktivitas dalang yang dilakukan seperti dalang melakukan *keprakan* atau *kecrek* adalah plat besi yang digantungkan pada lambung kotak, dihentakan dengan *cempala* yang dijepit pada kaki atau bagian ibu jari, dengan suara *Creg* (Mudjanatistama dkk, 1977: 14). Dalang melakukan aktivitas selain membunyikan *keprak* atau pun *dhodhogan* dalang sambil memainkan wayang yang sedang aktif dalam pakeliran, ketika tokoh wayang aktif digerakkan bersamaan dengan dialog para tokoh maupun tidak. Berikut ini tabel aktivitas dalang Ki Seno Nugroho dengan intensitas sedang.

Dalang menggunakan <i>dhodhogan</i> memberi aba – aba iringan <i>playon slendro nem</i> .	Dalang membunyikan <i>keprak</i> saat iringan berjalan dengan diikuti gerakan wayang, memberikan tanda iringan <i>suwuk</i> .	Dalang menggerakkan tokoh Raden Gathutkaca masuk dari gawang kiri <i>tancep</i> .	01.24.26 sampai 01.25.12. dengan durasi waktu 46 detik.
---	---	---	---

Tabel B.1

Tabel B.1 menunjukkan aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dapat digolongkan ke

intensitas sedang, karena dengan aktivitas dalang dikatakan sedang maka dari itu kegiatan dalang di sini bertambah atau cukup untuk mengeluarkan energi dalam gerak dalang. Sebagai contoh aktivitas yang dilakukan dalang bertambah beban aktivitasnya dengan dalang membunyikan atau memainkan *keprak* disaat *playon slendro nem*, *playon slendro sanga*, *playon slendro manyuro* dan *playon galong slendro manyuro*.

Tabel di atas menunjukkan Ki Seno Nugroho sedang mengawali *playon slendro nem* dengan aba – aba *dhodhogan*, saat *playon slendro nem* berbunyi dalang memainkan atau membunyikan *keprak* dengan suara *ngeceg*, *nisir*, dan *nduduk*. Aktivitas berikutnya dalang melakukan gerak wayang, dengan memegang tokoh wayang Raden Gathutkaca masuk melalui gawangan *kelir* kiri *tancep*, dalang memberikan aba – aba iringan berhenti atau *suwuk* dengan menggunakan *keprak*. Aktivitas ini berdurasi sangat pendek dengan 46 detik (file 2). Meskipun durasi waktu yang relatif pendek, adegan tersebut tergolong intensitas sedang tidak terlalu ringan maupun berat. Dalang kembali beraktivitas dengan menggerakkan kedua tangan kanan dan kiri untuk memainkan satu tokoh wayang Raden Gathutkaca (wayang gagahan), sedangkan kaki kanan menggerakkan *cempala* untuk membunyikan *kecrek* atau *keprak*. Ketika iringan *playon suwuk*, dalang memainkan atau membunyikan *keprak* untuk menggantikan *dhodhogan* pada *cempala* tangan.

Dalang membunyikan <i>keprak</i> untuk menggantikan <i>dhodhogan</i> .	Dalang menggerakkan Raden Werkudara sambil <i>pocapan</i> .	00.46.07 sampai 00.46.37. dengan durasi waktu 30 detik.
--	---	---

Tabel B.2

Aktivitas mendalang pada tabel B.2 ini masih sama menunjukkan aktivitas dalang dengan intensitas sedang. Adegan ini ketika dalang melakukan *pocapan* atau dialog diiringi dengan bunyi *keprak* sebagai ganti *dhodhogan*, dalang juga memegang tokoh wayang Raden Werkudara (wayang *ageng*) dengan kedua tangan tanpa *tancep*. Ketiga aktivitas dalang tersebut dilakukan pada waktu bersamaan secara bergantian. Durasi waktu yang dibutuhkan dalam adegan ini 30 detik (file 3). Aktivitas yang dilakukan dalang ketika adegan Raden Werkudara berdialog, wayang tidak dalam posisi *tancep* atau dalang memegang wayang tersebut sampai dalang memainkan atau membunyikan *keprak* sebagai pengganti *dhodhogan*, dapat digolongkan dengan aktivitas mendalang dengan intensitas sedang. Hal itu karena dalang dirasa cukup untuk melakukan gerak, seperti dalang melakukan aktivitas memainkan *keprak* dengan kaki kanan, sedangkan kedua tangan kanan dan kiri memegang satu tokoh wayang *ageng* atau besar bersamaan dengan dialog wayang. Aktivitas tersebut berkaitan dengan waktu bersamaan dengan cara bergantian dalam memainkan boneka wayang.

Dalang membunyikan <i>keprak</i> sebagai ganti <i>dhodhogan</i> .	Dalang menggerakkan Dewakahana dan Raden Arjuna dengan <i>pocapan</i> tanpa <i>tancep</i> .	01.13.34 sampai 01.13.49. dengan durasi waktu 20 detik.
---	---	---

Tabel B.3

Aktivitas mendalang pada tabel B.3 masih sama dengan tabel B.1 dan B.2 dengan aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dalam intensitas sedang, tetapi yang membedakan tabel B.2 berbeda, dalang

dengan memegang wayang dan durasi waktu. Pada tabel B.3 dalang melakukan aktivitas mendalang dengan adegan Dewakahana dan Raden Arjuna, adegan ini berlangsung dengan waktu yang bersamaan dengan memainkan secara bergantian. Ketika dalang memainkan *keprak* sebagai ganti *dhodhogan*, dalang juga memainkan dua tokoh wayang Dewakahana dan Raden Arjuna, digerakkan saat wayang berdialog. Kedua tokoh tersebut dipegang dengan tangan kiri dan kanan tanpa wayang *tancep* pada *gedebok*, dalam durasi waktu 20 detik (file 4). Aktifitas mendalang ini dapat dikategorikan sedang, dalang melakukan *keprakan*, memegang dua tokoh wayang Dewakahana dan Raden Arjuna (wayang *alusan*), waktu yang sama dengan berdialog, memainkan dengan *keprak* secara bergantian.

Aktivitas mendalang dengan intensitas berat

Aktivitas mendalang yang terakhir ini dapat digolongkan aktivitas mendalang dengan intensitas berat. Berdasarkan atas aktivitas yang dilakukan oleh dalang benar – benar mengeluarkan energi atau daya yang besar untuk dapat malakukan aktivitas tersebut. Aktivitas dalang dengan intensitas berat ini tidak juga mengandalkan kekuatan fisik saja, akan tetapi dalang harus memiliki teknik ketrampilan memainkan wayang ketika melakukan *sabetan*, ketrampilan menggerakkan wayang, cekatan dalam menata wayang ketika dalang sedang melakukan *sabetan* wayang, dan konsentrasi seorang dalang juga harus cermat karena dalang menggerakkan tangan untuk memegang wayang, sedangkan kaki digunakan untuk menghentakkan *cempala* pada *keprak* atau *kecrek*.

Aktivitas mendalang dengan intensitas berat dapat disajikan melalui tabel dimana penggambaran aktivitas dalang Ki Seno Nugroho melakukan aktivitasnya mendalang semalam suntuk. Intensitas berat ini dalang melakukan beberapa

aktivitas seperti *sabetan* wayang dengan kedua tokoh wayang ukuran besar. Dalang melakukan *keprakan* dengan bersamaan dengan bunyi instrument gamelan atau *keprakan* sebagai ganti dengan *dhodhogan*. Intensitas aktivitas berat ini dapat ditunjukkan dengan dalang melakukan *olah sabet Prigel, cukat, mantep, resik, anggenipun nyolahaken ringgit*, (trampil, cepat, mantep, bersih, dalam memainkan atau menggerakkan wayang kulit), (Mudjanatistama dkk, 1977: 11). Dalang dituntut untuk menggerakkan wayang dengan *sabetan* dan memainkan *keprak* dengan durasi waktu yang telah dicatatkan pada tabel aktivitas mendalang.

Dalang memberikan <i>dhodhogan</i> aba – aba <i>playon pelog barang</i> .	Dalang membunyikan <i>keprak</i> dengan iringan berjalan disertai gerak wayang dan tanda iringan <i>suwuk</i> .	Dalang menggerakkan Dewakahana <i>kentas</i> gawang kanan diikuti Dewanin grat. Raden Arjuna berjalan dari gawang kanan <i>kentas</i> gawang kiri. Dewakahana dan Raden Arjuna bertemu tanpa <i>tancep</i> .	01.13.09 sampai 01.13.34. dengan durasi waktu 25 detik.
	Dalang membunyikan <i>keprak</i> sebagai ganti	Dalang menggerakkan Dewakahana dan Raden	01.13.34 sampai 01.13.49. dengan

	<i>dhodhogan</i> .	Arjuna dengan <i>pocapan tanpa tancep</i> .	durasi waktu 20 detik.
	Dalang memberikan aba – aba dengan <i>keprak playon pelog barang</i> , dilanjutkan dengan bersamaan iringan bunyi, serta memberikan tanda <i>seseg, suwuk</i> .	Dalang menggerakkan Dewakahana berepranng dengan Raden Arjuna, Raden Arjuna kalah terpentak dihadapan Prabu Kresna.	01.13.50 sampai 01.14.23. dengan durasi waktu 33 detik, (file 4).

Tabel C.1

Tabel aktivitas mendalang dengan intensitas berat dapat disajikan pada tabel C.1, ditunjukkan beberapa aktivitas dalang dengan serangkaian adegan yang sama dan tokoh yang sama. Pada tabel tersebut dalang melakukan aktivitas menggerakkan tokoh Dewakahana bertemu dengan Raden Arjuna, kedua tokoh wayang tersebut tanpa *tancep* pada *gedebok*. Adegan ini berdurasi 25 detik dengan menggunakan iringan gamelan serta dalang membunyikan *keprak*. Setelah iringan *suwuk* kemudian dalang melakukan aktivitas dengan menggerakkan kedua tokoh Dewakahana dan Raden Arjuna wayang tanpa *tancep* (wayang alusan), dalang membunyikan *keprak* sebagai ganti *dhodhogan*, serta dalang bergantian menggerakkan wayang diikuti dengan dialog tokoh wayang, adegan ini berdurasi waktu 20 detik. Adegan yang terakhir dalang memberikan

aba – aba *playon pelog barang* dengan *keprak*, dalang menggerakkan *sabetan* wayang Dewakahana dan Raden Arjuna bersamaan dengan bunyi *keprak* dengan gerak wayang, adegan ini berdurasi 33 detik.

Tabel C.1 tersebut menunjukkan bahwa intensitas berat, aktivitas dalang sebelum memulai gerak *sabet* dalang mempertemukan dua tokoh wayang alusan sedang berdialog dengan menggantikan *keprak* sebagai *dhodhogan*, sedangkan wayang tanpa *tancep*, dalang melanjutkan pada adegan berikutnya dalang melakukan aktivitasnya dengan *sabetan* wayang *alusn nempiling, nubruk, jeblosan, cangklet, banting – binanting, njunjung, dan mbucal* (Mudjanatistama dkk, 1977: 139-140). Rangkaian adegan ini berdurasi 1 menit 18 detik, dalang tidak ada waktu untuk jeda istirahat dalam tabel C.1 walaupun beban pada *sabetan* wayang adalah wayang *alusn*, serta dalang bersamaan membunyikan *keprak* pada saat dalang melakukan *sabetan*, dari beberapa rangkaian adegan tersebut, dari gerak tangan dan kaki sampai dalang membutuhkan konsentrasi dalam melakukan *olah sabet*, maka dari itu bisa dikatakan intensitas berat karena dalang membutuhkan energi atau daya banyak yang dilakukan dalang pada adegan tersebut.

Dalang melakukan <i>dhodhogan</i> – aba <i>playon galong slendro manyuro</i> .	Dalang membunyikan <i>keprak</i> bersamaan dengan iringan gamelan dan gerak wayang, memberikan tanda	Dalang menggerakkan Raden Werkudara kentas gawang kiri, Raden Werkudara bertemu dengan Patih Kala	04.26 sampai 04.48. dengan durasi 22 detik
--	--	---	--

	iringan <i>suwuk</i> .	Pradeksa .	
	Dalang membunyikan <i>keprak</i> sebagai ganti <i>dhodhogan</i> .	Dalang menggerakkan Raden Werkudara dan Kala Pradeksa tanpa <i>tancep</i> .	04.49 sampai 05.07. dengan durasi 18 detik.
	Dalang membunyikan <i>keprak</i> bersamaan dengan gamelan dan gerak wayang, memberikan tanda iringan <i>suwuk</i> .	Dalang menggerakkan kedua tokoh Raden Werkudara dan Kala Pradeksa bergantian.	05.08 sampai 05.41. dengan durasi waktu 33 detik, (file 5).

Tabel C.2

Aktivitas dalang pada tabel C.2 ini hampir sama pada tabel C.1 dengan rangkaian adegan, hanya pada tokoh wayang yang membedakan dan durasi waktu. Dalang melakukan aktivitas mendalang pada tabel C.2 ini menunjukkan bahwa dalang memadukan tokoh Kala Pradeksa bertemu dengan Raden Werkudara. Pada adegan yang kedua dalang memegang kedua tokoh wayang *denawa ageng*, dan Raden Werkudara dengan dalang melakukan dialog tokoh wayang dan *keprakan* sebagai ganti *dhodhogan*. Adegan yang terakhir dalang melakukan *sabetan* antara wayang *denawa ageng* dengan Raden Werkudara, diiringi instrumen gamelan dan dalang membunyikan atau memainkan *keprak* bersamaan dengan gerak wayang.

Ketiga adegan tersebut dikatakan aktivitas mendalang dengan intensitas berat. Dalang melakukan aktivitas ini hampir tanpa jeda istirahat sejak dalang memegang kedua tokoh wayang besar tanpa *tancep*, diiringi kaki membunyikan *keprak*. Pada adegan selanjutnya dalang memerangkan atau melakukan *olah sabet nubruk*, *ndugang*, *jeblosan*, *nyakot*, *ngipataken*, *nyuduk mawi kuku pancanaka* (Mudjanatistama dkk, 1977: 143-144). Dengan wayang *denawa ageng* dan Raden Werkudara diiringi instrumen gamelan serta membunyikan *keprak* bersamaan dengan gerak wayang. Durasi waktu yang dilakukan dalang dalam tabel C2, aktivitas ini keseluruhannya berdurasi 1 menit 13 detik, aktivitas ini tergolong dengan intensitas berat karena dalang melakukan beberapa aktivitas seperti menggerakkan atau memegang dengan kedua tangan wayang berukuran besar, kaki menggerakkan *cempala* untuk membunyikan *keprak* atau *kecerek* pada *pocapan*, dan saat dalang memerangkan tokoh wayang.

Pembahasan di atas dari penggolongan aktivitas mendalang dengan intensitas ringan, sedang hingga berat dapat disimpulkan bahwa kegiatan mendalang sebenarnya dapat diatur dengan pola kita mempersiapkan fisik, daya tahan tubuh, ketrampilan, mental dan kesehatan untuk menunjang performa ketika dalang akan melakukan aktivitas mendalang semalam suntuk. Melalui konsep intensitas olahraga yang hampir sama dengan kegiatan mendalang semalam suntuk maka dalam aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho sangatlah tidak banyak melakukan *olah sabet* atau dikatakan intensitas berat, tetapi Ki Seno Nugroho melakukan aktivitas dalam intensitas sedang lebih banyak dibanding intensitas berat, karena ditunjukkan pada tabel aktivitas dalang dengan intensitas sedang (pada halaman 40-61).

Aktivitas yang dilakukan Ki Seno Nugroho dalam lakon Semar Bangun Kahyangan

tergolong dengan intensitas sedang menurut kategorisasi dalam konsep olahraga umum. Meskipun tergolong aktivitas dengan intensitas sedang tetapi seorang dalang tugasnya berat, seperti yang dilakukan Ki Seno Nugroho ketika mendalang. Tugas seorang dalang saat melakukan pentas mendalang itu berat seperti melakukan *sabetan*, *keprakan*, *pocapan*, duduk bersila selama pertunjukan wayang dan menahan rasa ngantuk, karena kecintaan beliau dengan wayang dan profesi seorang dalang sudah menjadi hobi maka tugas mendalang tidaklah menjadi beban berat. Walaupun aktivitas mendalang dengan jadwal padat pun terasa ringan, tinggal kita menjalani dengan senang hati dan mengatur kesehatan dengan sebaik - baiknya.²

Kesimpulan

Aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho telah dipaparkan dalam sebuah tabel yang mengerucut pada aktivitas mendalang seperti dalang melakukan *dhodhogan*, *keprakan*, *sabetan*, dengan dihitung menurut durasi kegiatan yang dilakukan Ki Seno Nugroho dalam setiap adegan. Setiap aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dapat dikategorikan sebagai aktivitas mendalang dengan intensitas ringan, sedang, maupun berat. Konsep aktivitas olahraga ini dapat digunakan untuk menganalisis kegiatan dan aktivitas mendalang dengan dihitung menggunakan durasi waktu.

Setelah data diperoleh dapat dianalisis kegiatan atau aktivitas Ki Seno Nugroho dapat disimpulkan, setelah melihat data tabel aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dapat digeneralisasikan bahwa aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho tergolong aktivitas dengan intensitas sedang. Beberapa point adegan yang telah dipaparkan dengan intensitas ringan, sedang, dan berat. Ki Seno Nugroho

banyak melakukan aktivitas dengan *dhodhogan* serta diikuti dalang melakukan *pocapan* serta melakukan gerakan – gerakan ringan terhadap tokoh wayang. Dihitung pula dengan waktu Ki Seno Nugroho sangatlah jarang melakukan *olah sabetan* atau memerangkan tokoh wayang. Hal ini aktivitas mendalang didominasi dalang melakukan aktivitas seperti dalang melakukan *dhodhogan* dengan *pocapan* serta menggerakkan wayang aktif dalam pakeliran, sehingga wayang banyak melakukan adegan bertingkah *gecul*. Aktivitas lainnya yang tergolong sedang dalang melakukan *keprakan* dengan diiringi instrument gamelan serta bermain wayang ketika keluar masuk gawang dengan tokoh wayang *tancep* dengan durasi waktu yang pendek.

Maka dalam penelitian ini aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dengan melakukan pentas semalam suntuk dengan durasi waktu 6 jam, 39 menit tergolong aktivitas dengan intensitas sedang dengan melihat pada data analisis adegan peradegan dengan ditunjukkannya pada tabel B.1 (hal 66), tabel B.2 (hal 67), tabel B.3 (hal 68).

Aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho bukan suatu hal yang berat apabila aktivitas mendalang Ki Seno Nugroho dilandasi rasa kecintaannya kepada wayang dan sebagai profesi seorang dalang. Walaupun kegiatan mendalang Ki Seno Nugroho sangatlah padat, hampir setiap malam beliau melakukan pertunjukan wayang kulit, tetapi Ki Seno Nugroho menyukai profesi menjadi seorang dalang yang ingin selalu menghibur masyarakat, seperti yang diutarakan Ki Seno Nugroho dalam wawancara.

Daftar Pustaka

Mudjanatistama dkk.1997.*Pedhalangan Ngayogyakarta Jilid 1*. Yogyakarta: Yayasan Habirandha.

² Wawancara Ki Seno Nugroho di Pelemsewu, Panggunharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta, 19 Juli 2018.

- Haryanto, S. 1988. *Pratiwimba Adhiluhung: Sejarah dan Perkembangan wayang*. Jakarta: Djambata.
- Groenendael, Victoria M. Clara Van. 1987. *Dalang Di Balik Wayang*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Weeller, Stella. 2005. *Yoga Terapi: Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat Dan Buger*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi, Aris. 2014. *“Sambung-Rapet dan Greget –Saut (Sebuah Paradigma Dramaturgi Wayang)”*. Yogyakarta : Penerbit Bagaswara.
- Zoetmulder, P.J. 1995. *Kamus Jawa Kuna – indonesia*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yudi. 2006. *“Sajian Teks Lakon Kresna Duta Versi Ki Timbul Hadi Prayitna Dan Analisis Struktural”*. (sekripsi S-1). Yogyakarta. Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yoyakarta.
- Kasidi. 2011. *“Strukturalisme Dan Estetika Sulukan Wayang Kulit Purwa Pewayangan Gaya Yogyakarta”*. Yogyakarta. Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Orcarus Allasso, Elisha. 2016. *Atualisasi Diri Ki Seno Nugroho: Tinjauan Pemenuhan Kebutuhan Dalam Teori Motivasi Abraham H. Maslow. (sekripsi S-1)*. Yogyakarta. Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga (Pengantar Dr. R. Boyke Mulyana, M.pd)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Wawancara

Nugroho, Ki Seno. Wawancara. 1 dan 19 Juli 2018. Pelem Sewu, Panggunharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Sumber Elektronik

<http://adekamal16.blogspot.com/2017/09/olahraga-ringan-sedang-dan-berat.htm>

Sumber Video

Nugroho, Ki Seno (2017). *Semar Bangun Kahyangan* (DVD). Suara Music Gemilang.