

BREATHE

Oleh :

Arika Ahmad

1511552011

RINGKASAN

Breathe adalah judul dari karya tari yang memiliki arti bernapas. Pernapasan menjadi sumber inspiratif dalam penggarapan karya tari ini. Pernapasan adalah proses perpindahan oksigen dari udara ke dalam tubuh manusia, kehidupan manusia tergantung dari oksigen yang dihirup dari udara.

Karya tari ini merupakan tipe tari studi. Beberapa segmen yang memunculkan berbagai tempo pernapasan yaitu pernapasan lambat, sedang dan cepat. Karya tari *Breathe* fokus pada eksplorasi pernapasan manusia dan memiliki gerak yang bersifat murni. Karya ini ditarikan oleh 5 penari putri, tema pada karya tari ini bersifat *non-literal* atau tidak menggunakan aspek drama, karena penata ingin mengolah tubuh penari tanpa mengandung cerita tertentu.

Karya tari yang disajikan dalam bentuk koreografi kelompok ini di bagi menjadi 3 segmen. Segmen 1 penggambaran pernapasan lambat yang ditarikan oleh 2 penari. Segmen 2 penggambaran pernapasan sedang yang ditarikan oleh 3 penari. Segmen 3 penggambaran pernapasan cepat yang ditarikan oleh 5 penari.

Kata Kunci: *Breathe, Pernapasan, Koreografi Kelompok*

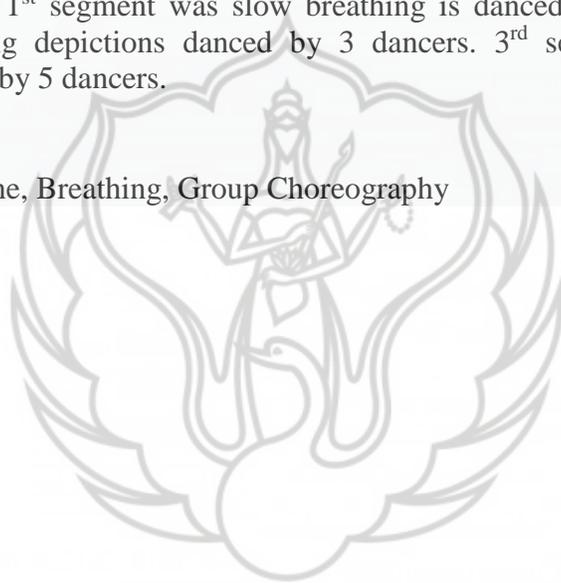
ABSTRACT

Breathe is the title of a dance that means breathing. Breathing became an inspirational source in cultivating this dance work. Breathing is the process of transferring oxygen from the air into the human body, human life depends on the oxygen inhaled from the air.

This type of dance work is a dance study. Some segments that give rise to various periods of breathing are slow, moderate and fast breathing. Breathe dance works focus on the exploration of human breathing and have pure movements. This work is danced by 5 female dancers, the theme of this dance work is non-literal or does not use aspects of drama, because the stylist wants to process the dancer's body without containing certain stories.

The dance works presented in the form of choreography of this group are divided into 3 segments. The 1st segment was slow breathing is danced by 2 dancers. The 2nd segment breathing depictions danced by 3 dancers. 3rd segment rapid breathing depiction danced by 5 dancers.

Keywords: Breathe, Breathing, Group Choreography



I. PENDAHULUAN

Setiap hari manusia bernapas, bernapas merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup. Melalui pernapasan, makhluk hidup mengambil zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses pembakaran. Secara umum, pernapasan memerlukan udara dan berlangsung dalam alat-alat tertentu. Setiap saat manusia selalu menghirup dan mengeluarkan udara.

Pernapasan adalah proses perpindahan oksigen dari udara ke dalam tubuh manusia, kehidupan manusia tergantung dari oksigen yang dihirup dari udara. Makin sempurna pernapasan seseorang, maka akan terjamin kelangsungan hidupnya. Oksigen merupakan makanan utama bagi kehidupan manusia. Seseorang dapat hidup dengan tidak makan selama satu atau dua hari, tetapi tidak mungkin hidup jika tidak bernapas selama satu hari.

Bernapas berarti oksigen masuk ke dalam tubuh. Oksigen ini berfungsi untuk membersihkan kerja organ tubuh, membuang polusi akibat mekanisme organ tubuh, menyaring hal-hal yang tidak baik pada proses kerja sel tubuh. Semua yang kotor dibuang oleh napas ke luar tubuh, dan yang penting dalam pernapasan adalah bagaimana mengatur napas agar oksigen masuk menjadi baik.

Sistem pernapasan pada manusia memiliki tugas yang berat setiap hari. Manusia bernapas sebanyak 12 hingga 20 kali per-menit, yang berlangsung secara terus menerus tanpa henti. Fungsi organ pernapasan, selain berperan dalam pertukaran udara dan gas, juga menyaring melembabkan dan menghangatkan udara yang masuk ke dalam tubuh. Lebih jauh lagi, sistem pernapasan juga berperan dalam memelihara dan menyeimbangkan kondisi di dalam tubuh agar tetap stabil. Dalam istilah medis kemampuan menyeimbangkan kondisi ini disebut homeostasis.

Sistem pernapasan atau sistem respirasi adalah sistem organ yang digunakan untuk pertukaran gas. Diafragma menarik udara masuk dan juga mengeluarkannya. Berbagai variasi sistem pernapasan ditemukan pada berbagai jenis makhluk hidup. Pernapasan dada adalah pernapasan yang melibatkan otot antar tulang rusuk. Pernapasan perut adalah pernapasan yang melibatkan otot diafragma.

Menurut pengalaman penata pernapasan dapat diaplikasikan dalam suatu koreografi. Beberapa contoh pernapasan yang penata ungkapkan ialah pernapasan manusia saat berlari, pernapasan manusia saat menarik napas panjang dan pernapasan manusia sedang sesak. Dari ketiga pernapasan tersebut penata merangkum menjadi 3 yaitu pernapasan lambat, sedang dan cepat.

Lahirnya sebuah tari tentu dibutuhkan waktu untuk berproses, serta kecermatan dan pertimbangan panjang dalam menetapkan berbagai elemen yang dapat membangun karya. Seni tari adalah keindahan gerak anggota-anggota badan manusia yang bergerak, berirama, dan berjiwa atau dapat diberi arti bahwa seni tari berjiwa keindahan bentuk anggota badan manusia yang bergerak, berirama, dan berjiwa yang harmonis.¹ Substansi baku dari tari adalah gerak. Gerak merupakan pengalaman fisik yang paling elementer dari kehidupan manusia.²

Gerak dibagi menjadi dua, yaitu gerak maknawi atau *gesture* dan gerak murni atau *movement*. Gerak maknawi adalah gerak yang mengandung arti yang jelas.³ Sebagai

¹ Bagong Kussudiardja, *Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Padepokan Press, Yayasan Padepokan Seni Bagong Kussudiardja. 2000, 11.

² Soedarsono, *Tari-Tarian Indonesia I*. Jakarta: Proyek Pengembangan Media Kebudayaan Dirjen Kebudayaan Depdikbud. 1977, 1-2.

³ Soedarsono, *Diktat Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari*. Yogyakarta: ASTI. 1978, 22.

contoh gerak maknawi ialah gerak *ulap-ulap* yang menggambarkan sedang melihat seseorang.

Gerak murni adalah gerak yang digarap sekedar untuk mendapatkan bentuk *artistic* dan tidak menggambarkan sesuatu.⁴ Pada pengelolaan tidak mempertimbangkan suatu pengertian tertentu, misalkan gerak sehari-hari. Biasanya suatu karya tari yang tidak melibatkan suatu cerita di dalamnya menggunakan gerak murni. Karya ini yang diciptakan lebih mengarah pada gerak murni yang berdasarkan pada eksplorasi pernapasan keseharian manusia.

Fokus karya tari ini pada eksplorasi gerak pernapasan. Dimulai dari pernapasan melalui dada hingga pernapasan melalui perut kemudian membentuk susunan gerak. Eksplorasi gerak karya ini meliputi sistem pernapasan keseharian atau gerak-gerak yang tidak berdasar pada suatu gerak tradisi. Gerak tersebut seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar maupun meliuk.

Eksplorasi dan improvisasi secara spontan dan muncul berdasarkan pada rangsang atau motivasi. Tanpa adanya rangsang atau motivasi tubuh tidak dapat secara refleks bergerak menuju apa yang dicari atau ditujukan. Gerak improvisasi, kurang sempurna bila tanpa berkaitan dengan gerak eksplorasi terlebih dahulu. Melalui cara ini pencarian terus-menerus memungkinkan dapat menentukan materi gerak yang lebih banyak.

Penata pernah membuat karya tari berjudul *HIRUP*, karya ini juga bersumber pada olah pernapasan dengan format penggarapan pernapasan keseharian manusia. Karya *HIRUP* membahas pola pernapasan manusia, seperti tempo pernapasan yang lambat, sedang, cepat hingga tersedat. Akan tetapi karya ini masih mempunyai beberapa kekurangan, terutama dalam segi dinamika serta pendalaman gerak dan teknik.

Karya tari ini fokus pada eksplorasi pernapasan manusia, akan tetapi dalam karya ini memiliki gerak bersifat murni. Gerak murni yang dimaksudkan yaitu gerak yang tidak mengandung drama atau cerita, hanya digarap untuk mendapatkan bentuk artistik dan tidak dimaksudkan untuk menggambarkan sesuatu. Semua gerak pernapasan dalam karya ini hanya memiliki motivasi disetiap gerakannya adalah pernapasan, tanpa mengandung drama di dalam gerak apapun. Gerak-gerak tersebut terdapat pengembangan eksplorasi gerak pernapasan keseharian dengan ritme dan permainan tempo.

Karya tari ini ditarikan oleh 5 penari putri dan jumlah penari tidak berkaitan dengan makna apapun. Jumlah 5 penari ini digarap dengan ketubuhan penata serta komposisi pola lantai yang bervariasi, karya tari ini tidak banyak bermain pada formasi komposisi, lebih memfokuskan gerak pernapasan pada tubuh penari. Pemilihan penari berdasarkan pada kemampuan olah tubuh yang sudah dimiliki dengan baik.

Karya tari ini tidak menggunakan *setting* dan *property* panggung. Selain itu penata dalam karya ini mencari gerak pernapasan yang beragam dan formasi yang bervariasi agar penonton tidak merasa jenuh dalam melihat karya ini dan dibantu oleh pencahayaan serta iringan tari, sehingga diharapkan bisa memberikan dinamika serta pencapaian pertunjukan karya seni tari yang baik dan bermanfaat bagi penikmat.

II. PEMBAHASAN

Untuk menciptakan sebuah karya tari yang menarik, koreografer harus pandai dalam memilih gerak dan mengkomposisikannya baik dari segi ruang, waktu dan tenaga. Buku Y. Sumandiyo Hadi yang berjudul *Koreografi Bentuk-*

⁴ Soedarsono, *Diktat Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari*. Yogyakarta: ASTI. 1978, 22.

Teknik-Isi yang diterbitkan tahun 2011. Buku ini berisi bagaimana cara penata menganalisis sebuah karya tari dari konsep, bentuk, teknik dan isinya. Pada buku ini penata mendapatkan sebuah metode dalam mencari bentuk, teknik dan isi, yang sangat berguna dalam pengaturan tenaga saat menari. Dalam buku ini juga penata harus memperhatikan prinsip-prinsip pembentukan seperti keutuhan, variasi, repetisi, transisi, rangkaian, perbandingan, dan klimaks.

Berbagai macam artikel, jurnal dan video karya tari yang sudah ditinjau oleh penata dapat disimpulkan bahwa, alasan pemilihan tersebut disebabkan keterkaitan materi dengan pembahasan. Di dalam artikel, jurnal dan video karya tari dengan topik yang diteliti terdapat banyak informasi yang sangat dibutuhkan dan juga terkumpul mengenai bagaimana sistem pernapasan pada makhluk hidup, pola-pola garapan tari. Itu semua akan berkaitan dengan topik yang akan penata kembangkan pada karya tari '*BREATHE*'.

A. Konsep Dasar Tari

1. Rangsang Tari

Sesuatu rangsang dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang membangkitkan fikir, atau semangat, atau mendorong kegiatan. Rangsang bagi komposisi tari dapat berupa auditif, visual, gagasan, rabaan atau kinestetik.⁵ Rangsang tari yang akan dipakai dalam karya ini ialah rangsang kinestetik. Koreografi ini dilatar belakangi dari kesadaran penata untuk bersyukur bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa bernapas.

Proses penggarapan karya tari ini menggunakan rangsang kinestetik yang berawal dari eksplorasi, improvisasi dan pengolahan tubuh yang kemudian rangsang tersebut melalui pengalaman gerak tubuh. Mengeksplorasikan gerak pernapasan dan mengkomposisikan suatu karya tari yang berpijak dari beberapa motif eksplorasi gerak pernapasan keseharian, kemudian materi tersebut digunakan sebagai materi dasar gerak serta dikembangkan melalui variasi ruang, waktu dan tenaga.

2. Tema Tari

Tema tari dapat dipahami sebagai pokok permasalahan yang mengandung isi atau makna dari sebuah karya tari atau koreografi, baik bersifat *literal* maupun *non literal*.⁶ Tema atau pokok permasalahan yang akan disampaikan dalam karya pernapasan bersifat *non literal* atau menggunakan aspek drama dan hanya berfokus pada gerak, karena pengolahan ketubuhan, tanpa mengandung cerita tertentu. Pemilihan tema tersebut untuk memfokuskan dalam penggarapan karya tari agar tidak menyimpang begitu jauh.

⁵ Jacqueline Smith, *Dance Composition: A Practical Guide for Teachers*, terjemahan Ben Suharto, Yogyakarta: 1985, 20.

⁶ Y. Sumandiyo Hadi. *Aspek-Aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Yogyakarta: Manthili. 2003, 89.

3. Judul Tari

'*BREATHE*' merupakan judul karya dari koreografi yang akan penata garap pada Tugas Akhir Jurusan Tari, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Hal ini memberikan gagasan untuk memilih judul '*BREATHE*'. *Breathe* merupakan Bahasa Inggris yang mempunyai arti yaitu menghisap atau meminum. Untuk itu judul karya tari '*BREATHE*' ini akan berkaitan dengan menghisap yang digambarkan oleh pernapasan dan juga kehidupan manusia sehari-hari.

4. Bentuk dan Cara Ungkap

Koreografi dalam karya ini akan disajikan dalam bentuk koreografi kelompok dengan jumlah lima orang penari putri. Penggunaan lima penari dalam karya ini dipilih berdasarkan tinggi badan penari, sehingga akan sama rata dengan tinggi badan penata. Koreografi ini menggambarkan pernapasan pada tubuh manusia, yang menurut penata pernapasan merupakan simbolik rasa syukur kepada Sang Pencipta.

Menurut buku Jacqueline Smith, *Dance Composition Guide for Teacher (Komposisi Tari: Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Buku)* terjemahan Ben Suharto, 1985. Tipe tari terdiri dari tari murni, tari studi, tari abstrak, tari liris, tari dramatik, tari dramatari dan tari komik. Koreografi ini hanya berkonsentrasi pada eksplorasi gerak keseharian, gerak tersebut meliputi pernapasan manusia yang dikembangkan dengan variasi ruang, waktu dan tenaga. Suatu studi itu murni, tetapi sebuah tari dapat juga murni dan lebih dari sebuah studi. Sesuatu studi berarti bahwa penata tari telah berkonsentrasi pada teba materi terbatas.⁷ Karya tari ini bersifat tipe studi. Pemilihan tipe tari tersebut karena penata ingin mengembangkan gerak pernapasan.

B. Konsep Garap Tari

1. Gerak Tari

Gerak dalam sebuah karya tari merupakan media utama untuk menyampaikan maksud yang ingin diungkapkan kepada penonton. Gerak dalam karya ini berpijak pada gerak sehari-hari seperti tempo pernapasan manusia dari lambat, sedang, cepat dan tersendat. Karya ini akan dikemas dan dikomposisikan menurut aspek-aspek koreografi kelompok. Tempo-tempo ini akan diolah dan dikembangkan sesuai dengan kreaivitas dan pengalaman penata. Pada koreografi ini yang ditonjolkan atau ditampilkan adalah aspek arah hadap penari, pola lantai, level, jatuh bangun, dan lain sebagainya. Konsep gerak yang akan ditunjukkan ialah konsep ruang positif-negatif dan repetisi.

2. Penari

Karya tari ini termasuk dalam jenis koreografi kelompok. Koreografi kelompok adalah komposisi yang ditarikan lebih dari satu penari. Karya tari ini ditarikan oleh lima penari putri. Pemilihan jumlah penari berdasarkan

⁷ Jacqueline Smith, *Komposisi Tari Sebuah Pertunjukan Praktis Bagi Guru*. Terjemahan Ben Suharto. S. ST, IkLasti. 1985, 24.

pada kebutuhan dalam koreografi, karya ini memerlukan penari yang sudah memiliki postur tubuh yang tinggi dan kepenarikan yang baik.

3. Musik Tari

Penataan musik iringan pada koreografi ini akan diwujudkan secara *live* atau langsung berupa musik kontemporer yang dikemas secara *Musical Instrument Digital Interface* atau biasa disebut MIDI. Iringan tari ini dibuat sejajar dengan gerak untuk membantu membangun suasana serta mewujudkan kekompakan antara penari satu dengan penari lainnya. Musik ini juga sebagai pemberi tanda perubahan gerak ataupun memberikan aksen untuk mempertegas pada motif tertentu. Musik yang digunakan dalam karya tari ini adalah musik iringan dalam bentuk instrument musik elektrik karena karakter musik yang diinginkan hanya dapat dibuat dalam bentuk musik digital, karena membutuhkan beberapa efek suara yang hanya bisa dimanipulasi oleh komputer.

Penata iringan dalam karya ini adalah Silvia Wijaya, atau yang biasa dipanggil Vio. Vio adalah mahasiswa S-1 Jurusan Entomusikologi Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penata musik menggunakan jenis musik melodi pada karya tari ini, yang digunakan ialah Piano, Bass drum dan beberapa efek musik dari komputer. Referensi musik yang dipakai untuk iringan tari ini adalah beberapa iringan tari dari karya tari Martha Graham dan musik dari Novo Amor.

4. Tata Rias dan Busana Tari

Karya tari ini tidak dapat berdiri sendiri namun memiliki keterkaitan yang erat dengan beberapa elemen untuk mendukung sebuah pertunjukan seperti yang dijelaskan oleh Y. Sumandiyo Hadi dalam bukunya yang berjudul *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*.

Berkaitan dengan konsep tema yang penata angkat bersifat *non-literal*, untuk itu penata mempertimbangkan dari konsep tari, postur penari dengan menggunakan kostum dominan berwarna putih dengan desain ketat. Nuansa yang ingin penata hadirkan dalam segi kostum adalah sesuatu yang terkesan sederhana. Kostum yang dipakai penari akan menyatu dengan situasi yang terjadi dalam karya. Model busana penari bagian atas penari didesain dengan lengan panjang dengan perut terbuka, atau hanya menutupi sampai bawah dada. Bagian bawah kostum menggunakan celana pendek ketat model highwaist yang ditutupi dengan rok $\frac{3}{4}$ yang ukuran diameternya 360° dengan warna putih. Rias yang digunakan adalah rias cantik korektif. Rias korektif merupakan suatu bentuk tata rias wajah yang bersifat menyempurnakan dan mengubah penampilan fisik (wajah) menjadi lebih baik.

5. Pemanggungan

a. Ruang Tari

Tempat atau biasa disebut dengan ruang karena ruang bisa berwujud dan berbentuk imajiner. Seni pertunjukan sangat memerlukan ruang khusus yang

akan menampung gagasan-gagasan drama.⁸ Konsep ruang pemanggungan yang cocok untuk pementasan karya tari ini adalah sebuah *Proscenium Stage* yang memiliki beberapa *sidewings* untuk keluar masuknya penari. Diharapkan *Proscenium Stage* ini memiliki warna yang dominan gelap atau lebih baik berupa *blackbox*.

b. Area Lokasi Pementasan

Tempat pementasan karya ini adalah *Proscenium Stage* Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Pemilihan panggung ini mempertimbangkan bahwa karya ini merupakan karya Tugas Akhir sebagai syarat Program Studi S1 Seni Tari. Panggung yang sudah disediakan untuk pementasan karya ini, dimanfaatkan sesuai dengan perspektif *Proscenium Stage* tanpa menambahkan *setting* atau batasan-batasan tertentu.

c. Tata Rupa Pentas

Karya tari ini tidak menggunakan tata rupa pentas seperti *setting* dan *property* panggung, karena karya tari ini lebih fokus pada gerak tari saja.

d. Tata Cahaya

Tata cahaya dalam sebuah pertunjukan tidak saja berfungsi sebagai alat penerangan, namun juga berperan penting dalam membangun suasana yang ingin disampaikan. Pencahayaan pada karya tari ini berperan penting dalam mengatur fokus dan menentukan ruang sempit dan luas serta permainan warna lampu yang akan membantu dan memberi suasana dalam karya tari yang diciptakan.

III. KESIMPULAN

Pernapasan adalah proses perpindahan oksigen dari udara ke dalam tubuh manusia, kehidupan manusia tergantung dari oksigen yang dihirup dari udara. Makin sempurna pernafasan seseorang, maka akan terjamin kelangsungan hidupnya. Sebab oksigen merupakan makanan utama bagi kehidupan manusia. Seseorang dapat hidup dengan tidak makan selama satu atau dua hari, tetapi ia tidak mungkin hidup jika tidak bernafas selama satu hari.

Karya tari *BREATHE* adalah karya lanjutan yang bersumber dari karya tari *HIRUP*, pencapaian aspek teknik dan bentuk yang sudah didapat dijadikan pertimbangan utama untuk tetap mendekati bentuk baru. karya ini merupakan eksplorasi gerak pernapasan manusia sehari-hari, pernapasan tersebut bertempo lambat, sedang, cepat, dan tersendat. Kemudian tempo tersebut akan dikembangkan dan divariasikan dengan ruang, waktu dan tenaga. Dilakukan dengan pendekatan koreografi minimalis yakni koreografi yang tidak menggunakan aspek drama dan lebih fokus pada objek gerak.

Koreografi dalam karya ini akan disajikan dalam bentuk koreografi kelompok dengan jumlah lima penari putri. Penggunaan lima penari dalam karya ini dipilih berdasarkan tinggi

⁸ Hendro Martono, 2008. Sekelumit Ruang Pentas, Cipta Media, Yogyakarta, 1.

badan penari, sehingga akan sama rata dengan tinggi badan penata. Koreografi ini menggambarkan pernapasan pada tubuh manusia, yang menurut penata pernapasan merupakan simbolik rasa syukur kepada Sang Pencipta. Tipe tari yang akan digunakan penata dalam karya ini adalah Studi. Pemilihan tipe tari tersebut karena penata ingin mengembangkan gerak pernapasan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

1. Sumber Tertulis

- Ellfeldt, Lois. 1988. *A Primer for Choreographers*. United State of America. Waveland Press, diterjemahkan Sal Murgiyanto. 1997. *Pedoman Dasar Penata Tari*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Kesenian Jakarta.
- Foster, Susan Leigh. 2011. *Worlding Dance*, diterjemahkan Rina Martiara berjudul *Menduniakan Tari* (2015). Yogyakarta: Program Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Guntur. 2016. *Metode Penelitian Artistik*. Surakarta: ISI Press.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2003. *Aspek-Aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Yogyakarta: Lembaga Kajian Pendidikan dan Humaniora Indonesia.
- _____. 2014. *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi* (cetakan ketiga). Yogyakarta: Cipta Media.
- _____. 2017. *Koreografi Ruang Prosenium*. Yogyakarta: Cipta Media.
- _____. 2018. *Revitalisasi Tari Tradisional*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Hawkins, Alma M. 1990. *Creating Through Dance*. New Jersey: Pricenton Book Company, diterjemahkan Y. Sumandiyo Hadi berjudul *Mencipta Lewat Tari*. 2003. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Humphrey, Doris. 1983. *The Art of Making Dance*. Highstown: Princeton Book Company, diterjemahkan Sal Murgianto berjudul *Seni Menata Tari*. 1987. Yogyakarta: Multi Grafindo.
- Jazuli, Muhammad. 1990. *Telaah Teoretis Seni Tari*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Kussudiardja, Bagong. 2000. *Dari Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Padepokan Press, Yayasan Padepokan Seni Bagong Kussudiardja.

- Langer, Suzanne K. *Problems of Arts*, diterjemahkan FX. Widaryanto berjudul *Problematika Seni*. 2006. Bandung: Sunan Ambu Press STSI Bandung.
- Martono, Hendro. 2008. *Sekelumit Ruang Pentas*. Yogyakarta: Cipta Media.
- _____. 2015. *Mengenal Tata Cahaya Seni Pertunjukan*. Yogyakarta: Cipta Media.
- _____. 2015. *Ruang Pertunjukan dan Berkesenian*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Meri, La. 1965. *Dance Composition: The Basic Elements*. Massachusetts: Jacob's Pillow Dance Festival, Inc, diterjemahkan Soedarsono. 1975. *Komposisi Tari: Elemen-elemen Dasar*. Yogyakarta: Akademi Seni Tari Yogyakarta.
- R.A., Hetti. 2009. *Pernapasan pada Manusia dan Hubungannya dengan Kesehatan*. Bandung: Puri Delco.
- Simatupang, Lono. 2013. *Pergelaran, Sebuah Mozaik Penelitian Seni-Budaya*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Smith, Jacqueline. 1976. *Dance Composition, A Practical Guide for Teachers*, diterjemahkan Ben Suharto berjudul *Komposisi Tari Sebuah Pertunjukan Praktis Bagi Guru*. 1985. Yogyakarta: IKALASTI.
- Soedarsono. 1977. *Tari-Tarian Indonesia I*. Jakarta: Proyek Pengembangan Media Kebudayaan Dirjen Kebudayaan Depdikbud.
- _____. 1978. *Diktat Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari*. Yogyakarta: ASTI.
- Sumaryono. 2005. *Antropologi Tari dalam Perspektif Indonesia*. Yogyakarta: Media Kreatif.
- Surtiretna, Nina. 2007. *Mengenal Sistem Pernapasan*. Bandung: Kiblat.
- Murgiyanto, Sal. 1983. *Koreografi : Pengetahuan Dasar Komposisi Tari*. Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta.
- Yudiaryani. 2017. *Karya Cipta Seni Pertunjukan*. Yogyakarta: JB Publisher berkerjasama dengan ISI Yogyakarta.

2. Sumber Video

Koreografi 1 “GUMBALL” karya Arika Ahmad dan Luthfi Guntur Eka Putra, 2017.

Koreografi 3 “Njoged Menak” karya Rinjani Hanggarasih Larasati, 2017.

Tugas Akhir S1 “DINGIN” karya Ahmad Susantri, 2016.

Tugas Akhir S1 “LUNAR” karya Dewi Sinta Fajarwati, 2016.

3. Internet

<http://www.youtube.com>

<http://www.google.com>

<http://www.wikipedia.com>

