

BAB V

PENUTUP

Penciptakan karya tari di dalam konsep "hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand dengan kesadaran" dari gerakan tari klasik Thailand yang hanya menggunakan sedikit napas. Dengan menggunakan prinsip meditasi melalui pengaturan napas yang disebut *Anapanasati* dalam prinsip Buddha diterapkan pada gerakan tari klasik Thailand. Penulis menggunakan sistem pergerakan yang terjadi dari asal-usul pola gerakan tanpa memerlukan aktivasi otak dari teori Pemrograman Motorik (*Motor Programming Theory*) untuk mendukung penelitian tersebut. Karya ini merupakan satu bentuk percobaan bagaimana menggunakan prinsip *Anapanasati* dengan gerakan tari klasik Thailand. Karya ini menggunakan metode pernapasan untuk mendapatkan energi dalam sistem aerobik (*Aerobic system* sebuah system yang beredar sepanjang waktu. Hal ini merupakan sistem tubuh yang menggunakan oksigen sebagai bahan bakar sehingga dihasilkan energi yang berkelanjutan). Sistem ini membantu seorang penari dapat bergerak lebih tahan lama dan alami, melalui penciptaan karya tari dalam bentuk pertunjukan *A-Na(d)tayaSati* yang dapat mengidentifikasi hasil penelitian berikut:

- A. Kesimpulan
- B. Diskusi
- C. Masalah dan hambatan
- D. Saran

A. Kesimpulan

Kesimpulan pada rumusan penciptaan karya *A- Na(d) tayaSati* (hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand dengan kesadaran), sebagai berikut:

1. **Rumusan Ide Penciptaan pertama** : Untuk menciptakan karya tari dengan menghubungkan prinsip meditasi dalam bentuk *Anapanasati* dengan gerakan tari klasik Thailand.

Ditemukan bahwa eksperimen pada hubungan prinsip *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand dengan kesadaran dari 20 gerakan tari klasik Thailand kepada 20 gerakan bentuk tari *A-Na(d)tayaSati*, sebagai berikut:

- | | | | |
|------|---|---------|-------------------------|
| 1.) | 'จันทร์ทรงกลด' (<i>Jansongklot</i>) | menjadi | <i>Re-Jansongklot</i> |
| 2.) | 'พาลาเพียงไหล' (<i>Phalapenglai</i>) | menjadi | <i>Re-Phalapenglai</i> |
| 3.) | 'นภาพร' (<i>Napaporn</i>) | menjadi | <i>Re-Napaporn</i> |
| 4.) | 'นางกล่อมตัว' (<i>Nangklomtua</i>) | menjadi | <i>Re- Nangklomtua</i> |
| 5.) | 'บัวชูฝัก' (<i>Buachufak</i>) | menjadi | <i>Re-Buachufak</i> |
| 6.) | 'ยี่งหนู' (<i>Yingtanu</i>) | menjadi | <i>Re-Yingtanu</i> |
| 7.) | 'ยุงพื่อนหาง' (<i>Yungfonhang</i>) | menjadi | <i>Re-Yungfonhang</i> |
| 8.) | 'ซึกซอสสามสาย' (<i>Chaksawsamsai</i>) | menjadi | <i>Re-Chaksawsamsai</i> |
| 9.) | 'ช่างสะบัดหญ้า' (<i>Changsabadya</i>) | menjadi | <i>Re-Changsabadya</i> |
| 10.) | 'กวัดเกล้า' (<i>Kawadklaw</i>) | menjadi | <i>Re-Kawadklaw</i> |

11.)	‘อักษำนางนอน’ (<i>Ekcahnangnon</i>)	menjadi	<i>Re-Ekcahnangnon</i>
12.)	‘หงส์ลีลา’ (<i>Honglila</i>)	menjadi	<i>Re-Honglila</i>
13.)	‘กินรี’ (<i>Kinnari</i>)	menjadi	<i>Re-Kinnari</i>
14.)	‘สอดสร้อยมาลา’ (<i>Sodsoimala</i>)	menjadi	<i>Re-Sodsoimala</i>
15.)	‘เชิดฉิน’ (<i>Chiedchin</i>)	menjadi	<i>Re-Chiedchin</i>
16.)	‘บังสุริยา’ (<i>Bangsuriya</i>)	menjadi	<i>Re-Bangsuriya</i>
17.)	‘เรียงหมอน’ (<i>Reangmon</i>)	menjadi	<i>Re-Reangmon</i>
18.)	‘จ้อเพลิงกาฬ’ (<i>Johphengkan</i>)	menjadi	<i>Re-Johphengkan</i>
19.)	‘ชักแข็งพัดหน้า’ (<i>Chakpengpadna</i>)	menjadi	<i>Re-Chakpengpadna</i>
20.)	‘พรหมสี่หน้า’ (<i>Phomsinah</i>)	menjadi	<i>Re-Phomsinah</i>



Tabal 9: Kesimpulan hubungan Tari klasik Thailand degnan Tari *A-Na(d)tayaSati*

No	Kesimpulan	Tari Klasik Thailand	<i>Anapanasati</i>	<i>A-Na(d)tayaSati</i>
1	Estetika	Keanggunan	Ketenangan	Keanggunan yang tenang dan alami
2	Pernapasan	sedikit napas	menarik napas dengan panjang, menghembuskan napas dengan panjang, menarik napas dengan pendek, menghembuskan napas dengan pendek	menarik napas dan menghembuskan napas semua gerakan
3	Kesadaran	Kesadaran gerakan	Kesadaran empat- <i>Satipatan</i> Kesadaran Fisik Kesadaran Emosi Kesadaran Mental Kesadaran Dhamma/alam	Kesadaran gerakan dengan Kesadaran Fisik Kesadaran Emosi Kesadaran Mental Kesadaran Dhamma/alam
4	Emosi	Ekspresikan emosi sesuai dengan perannya	Kesadaran diri dan kontrol emosi diri sendiri	Kesadaran dan kontrol emosi, bukan sesuai dengan peran. Namun, kesadaran dan kontrol itu sesuai dengan diri penari sendiri yang sebenarnya saat gerakan.
5	Hasil gerakan	Pertahankan keseimbangan tubuh di inti pusat badan.	Atur tubuh tegak dengan kesadaran diri sendiri	Menurut sifat terakhir dari bernapas, dengan bentuk yang berbeda antara menarik napas dan menghembuskan napas.
6	Waktu ekspresi	Terbatas waktu	Kesinambungan tanpa batas	Waktu yang lebih lama
7	Waktu pelatihan	Atur untuk berlatih setiap hari, 2 jam per hari, tidak kurang dari 4 bulan.	Setiap hari, setiap waktu	Atur untuk berlatih setiap hari, 2 jam per hari, tidak kurang dari 6 bulan.

2. Rumusan Ide Penciptaan kedua: Memahami peran penting pernapasan dalam kehidupan dan sebuah pementasan tari.

Ditemukan bahwa prinsip pernapasan ini, memiliki efek pada pemahaman metode pernapasan sains fisik manusia dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, juga memengaruhi pertunjukan karena bisa mengumpulkan energi bagi para penari. Peran penting pernapasan seperti itu mengarah ke gaya hidup kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dan mengarah pada penari berkualitas baik dalam pertunjukan.

3. Rumusan Ide Penciptaan ketiga: Mencermati hubungan antara *Anapanasati* dengan kesadaran manusia.

Ditemukan bahwa dari mencermati hubungan antara *Anapanasati* dengan kesadaran manusia, termasuk kesadaran fisik (diri), kesadaran emosi (diri), kesadaran mental (diri), dan kesadaran *Dhamma*/alam (diri): melalui pemahaman dan praktik dari prinsip *Anapanasati*.

B. Diskusi

Diskusi pada rumusan penciptaan karya *A-Na(d)tayaSati* (hubungan *Anapanasati* dalam gerakan tari klasik Thailand dengan kesadaran), sebagai berikut:

1. Dapat dilihat bahwa, metode eksperimen untuk menemukan hubungan meditasi dalam bentuk napas yang disebut *Anapanasati* dengan gerakan tari klasik Thailand, mengarah ke salah satu metode gerakan tari klasik Thailand yang fokus pada penggunaan pernapasan sebagai dasar penting dengan gerakan tersebut. Jadi, ditemukan gerakan lebih mandiri dari tubuh karena penggunaan napas dalam proses alami tubuh sendiri. Artinya, setiap gerakan akan digunakan untuk menarik napas dan menghembuskan napas setiap saat, sebelum menjadi postur yang lengkap.

Hasil gerakan tersebut akan berbeda dengan gerakan tari klasik Thailand yang hanya menggunakan sedikit napas menjadi hasil gerakan yang lengkap (hanya sejumlah kecil proses pernapasan per gerakan). Akan tetapi, pada saat yang sama, eksperimen *A-Na(d)tayaSati* menggunakan setiap napas dalam setiap proses gerakan sehingga menghasilkan postur yang lengkap. Jadi, menghasilkan postur yang terlihat dari bantuk *A-Na(d)tayaSati* tersebut yang mengikuti proses menarik napas atau menghembuskan napas. Yaitu, gerakan sambil menarik napas: kepala memiliki penampilan terlentang ke punggung, bahu ditekan ke bawah, dada terbuka lebar, perut mengembang. Pada saat yang sama, gerakan sambil menghembuskan napas: kepala akan terlihat ke bawah depan, bahu akan terangkat, dada akan terlihat seperti ditarik ke belakang, perut mengempis.

Hasil setiap postur lengkap dari eksperimen yang menggunakan napas tersebut penampilan kepala, badan, tangan, dan kaki yang berbeda dari bentuk tari klasik Thailand yang menggunakan sedikit napas (mengikuti estetikanya yang mempertahankan keanggunan gerakan). Akan tetapi, estetika di dalam *A-Na(d)tayaSati* merupakan bentuk gerakan tubuh yang ikuti alam. Selain itu, proses *A-Na(d)tayaSati* juga merupakan bentuk meditasi *Anapanasati* dengan kesadaran menarik napas dan menghembuskan napas adalah kesadaran fisik, kesadaran emosi, kesadaran mental, dan kesadaran *Dhamma*/alam para diri penari sendiri.

2. Dapat dilihat bahwa, setiap manusia bernapas “ normal” dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi masih banyak manusia yang bernapas dengan cara yang salah dari prinsip-prinsip ilmu fisika. Proses menarik napas (*Breathing in*) terjadi saat bekerja bersama antara otot interkostal eksternal (*External intercostal muscles*) dengan diafragma. Jika, otot interkostal eksternal (*External intercostal muscles*) berkontraksi, diafragma bergerak ke bawah perut untuk membuat tulang rusuk terangkat. Proses menghembuskan napas (*Breathing out*) merupakan pemulihan otot interkostal internal (*Internal intercostal muscles*) yang normal. Seperti kondisi relaksasi otot, menyebabkan tulang rusuk mengendor, diafragma bisa bergerak melalui rongga dada sementara fungsi proses otot interkostal internal (*Internal intercostal muscles*).

Dari tes pendahuluan para penari, terlihat beberapa penari memiliki metode bernapas yang salah tetapi tidak disadari. Caranya bertolak belakang dengan prinsip fisik tubuh sehingga membuatnya lebih mudah lelah.

Karena itu, penciptaan karya ini mengarah pada peran penting metode pernapasan yang bersifat fisik dalam kehidupan biasa. Selain itu, proses pernapasan juga sangat penting untuk pertunjukan, yang memengaruhi energi yang digunakan untuk bersirkulasi dan mentransfer ke gaya penting yang digunakan dalam ekspresi tubuh.

Dapat dilihat bahwa, otot dan energi yang diinginkan para penari mirip dengan kebutuhan atlet. Jadi, menjadi penari yang berkualitas dan merawat kesehatan sangat penting untuk belajar memahami, termasuk menyesuaikan metode pernapasan dalam gerakan yang benar saat melakukan.

3. Dapat dilihat bahwa, dalam kehidupan normal manusia ada banyak hal untuk dipikirkan, banyak hal harus dilakukan. Tertarik untuk belajar hal baru banyak hal lain di sekitar manusia dilupakan. Namun yang terpenting adalah belajar dan mengenal diri sendiri. Manusia sering mengenali hal-hal yang telah berlalu dan membayangkan hal-hal yang belum terjadi, akibatnya kesadarannya menjauh dari tindakan saat ini. Seseorang yang tidak sadar di masa sekarang, adalah seorang yang tidak sadar dengan diri sendiri saat ini".

Jadi, *Anapanasati* adalah cara menarik napas dan menghembuskan napas pada saat ini (*mindfulness of breathing in and out*). *Anapanasati* adalah salah satu kegiatan yang dapat membawa ketenangan pikiran. Artinya, dengan berlatih meditasi *Anapanasati* manusia bisa lebih mengetahui tubuhnya, merasakan emosi, dan memahami mentalnya dari dalam, dan lebih memahami dirinya sendiri. Karena praktik meditasi ini meliputi empat hal penting dalam proses pernapasan yang disebut 'empat *Satipatan*' (*The Four Foundations of Mindfulness*). Semua ini adalah proses yang muncul melalui meditasi dengan napas Sang Buddha atau *Anapanasati*.

Ditemukan bahwa, metode *Anapanasati* memiliki hubungan yang sangat baik dengan kesadaran manusia, yaitu mampu mengenali dan mengetahui lebih banyak tentang dirinya sendiri. Hubungan tersebut, mempengaruhi kemampuannya untuk mengendalikan tubuh, mengendalikan emosi, mengendalikan mental, dan memahami sifat ketidakpastian dan berubah secara konstan dari prinsip *Anapanasati*.

C. Masalah dan hambatan

Dari penciptaan karya tari *A-Na(d)tayaSati*, pencipta mempelajari masalah dan hambatan dalam hal-hal berikut:

1. Masalah dalam pendidikan dan penelitian

Dari mempelajari dan meneliti informasi yang relevan dengan topik kreatif, ditemukan masalah berikut:

- a) Analisis gerakan tari klasik harus dilakukan dengan peka (*sensitive*), karena itu, hanya segelintir orang yang mampu menganalisis dan mensintesis gerakan tari klasik, akibatnya informasi yang didapat hanya sedikit.
- b) Buku-buku tentang gerakan tari klasik tidak banyak.
- c) Dari wawancara dengan penari Thailand ditemukan masalah yang dihadapi. Akan tetapi, peneliti tidak tinggal di Thailand karena itu mengalami kesulitan dalam mengumpulkan informasi.
- d) Karena sebagian besar informasi berasal dari buku-buku Thailand seperti informasi tari klasik Thailand, informasi agama Buddha, dan informasi *Anapanasati*, diperlukan banyak waktu untuk mengumpulkan informasi.
- e) Terjemahan dari bahasa Thailand ke bahasa Indonesia membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan dan mempelajari struktur bahasa dan budaya yang benar. Sehingga dapat mengkomunikasikan pesan dari bahasa Thailand ke bahasa Indonesia dengan jelas.

2. Masalah dalam mendesain dan membuat kostum

Dari mendesain dan membuat kostum "*A-Na(d)tayaSati*" ditemukan masalah berikut:

- a) Pesanan menjahit kostum penari tidak dapat selesai pada waktu yang ditentukan.
- b) Diperlukan biaya bereksperimen untuk membuat kostum set prototype

3. Masalah dalam memilih dan melatih penari

Sulit menemukan penari yang memenuhi kualifikasi yang ditetapkan. Apalagi, peneliti bukan orang lokal, akibatnya tidak mengetahui dan tidak terlalu akrab dengan penari lokal. Hal ini merupakan hambatan besar untuk pemilihan penari sesuai kualifikasi yang ditetapkan. Namun, masalah dan hambatan berikut bisa diatasi sekalipun:

- a) Menghabiskan banyak waktu untuk memilih dan menghubungi penari-penari yaitu selama 2-3 bulan.
- b) Para penari yang sering tidak tepat waktu, berdampak besar pada waktu dan perencanaan latihan karya.
- c) Terpaksa sering mengganti penari karena banyak yang berkali-kali datang tidak tepat waktu beberapa penari tidak bertanggung jawab, karena itu, pencipta mengganti penari-penari tersebut karena tanggung jawab merupakan prioritas utama daripada keterampilan akting yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan. Perubahan yang sering terjadi pada penari mengakibatkan keterlambatan penciptaan dan pengembangan pekerjaan tersebut.

- d) Beberapa penari sulit mengingat gerakan. Akibatnya, pekerjaan tidak berkembang seperti yang diharapkan. Karena penari harus mengulangi latihan yang sama dengan gerakan tersebut. Para penari tidak terbiasa dengan gerakan tari klasik Thailand sehingga membutuhkan banyak waktu untuk berlatih.
- e) Latihan penampilan dengan penari yang tidak lengkap kendala dalam melihat hasil karya saat latihan. Karena para penari punya kegiatan lain untuk disisipkan dengan waktu latihan.



D. Saran

1. Kajian sumber penciptaan

Peneliti harus berhati-hati dalam mempelajari informasi dalam topik tidak boleh mengandalkan ringkasan cepat dari dokumen buku apa pun. Peneliti harus membaca banyak sumber atau banyak buku untuk dianalisis dan disintesis menjadi pengetahuan. Jika, ditemukan ada masalah atau artikel yang konsisten dengan topik penelitian, harus ditulis di buku catatan pribadi terlebih dahulu. Catatan tersebut mencakup nama buku dan nomor halaman demi kepentingan penulisan.

2. Penciptaan bagian pertunjukan

Dalam menentukan gaya pertunjukan, pencipta harus memeriksa informasi beserta konten yang telah dipelajari dengan jelas dan benar. Proses ini merupakan langkah yang membutuhkan pemahaman konten dipadukan dengan kreativitas dalam desain gaya pertunjukan. Dapat dilihat bahwa konsep, merupakan bagian penting dari penelitian dan penciptaan karena struktur utama dari konsep harus kuat sebagai panduan untuk menciptakan karya tersebut. Dalam rincian sub-bagian pertunjukan dapat ditambah - dikurangi seperlunya, tetapi struktur utama pekerjaan itu tidak boleh terlalu banyak berubah karena konsep perlu kuat dan jelas.

3. Penciptaan musik untuk pertunjukan

Sebelum membuat musik untuk pertunjukan, peneliti merencanakan dan menentukan gaya pertunjukan, emosi, dan perasaan, termasuk suasana dalam karya kreatif. Sehingga, musik memenuhi kebutuhan peneliti dan dapat mendukung karya kreatif lebih jelas dan menarik. Jadi, musik tidak akan mengontrol karya tari, tetapi karya yang mengontrol musik pengiring karya.

4. Seleksi penari

Untuk memilih penari penulis harus memahami tujuan pekerjaan untuk kualifikasi apa yang dibutuhkan agar dapat menyampaikan gambaran atau prinsip-prinsip peneliti agar realistis dan konsisten dengan presentasi. Penari-penari memiliki kepribadian dan gaya yang berbeda dalam pertunjukan, pencipta harus mempertimbangkan tanggung jawab, niat, dan kesiapan para penari dulu sebelum mulai bekerja.

5. Penciptaan kostum untuk pertunjukan

Pencipta yang juga merancang kostum, terlebih dulu mencari sampel gambar sebagai inspirasi desain awal, seperti pakaian, gaya rambut, perhiasan, dll.

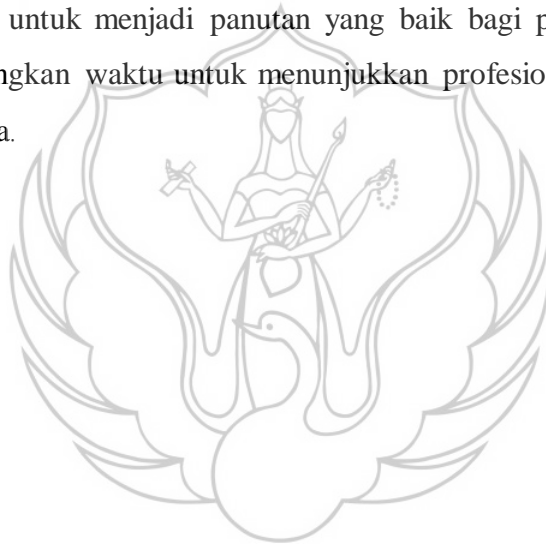
Pencipta harus memilih warna, jenis kain, termasuk aksesori dekoratif yang mengikuti konsep karya. Saat proses pembuatan kostum, waktu harus direncanakan dengan baik dan diberikan waktu untuk pekerjaan kreatif. Dalam beberapa kasus, teknisi penjahit harus digunakan dan oleh karena itu perlu direncanakan pekerjaan dan durasi pekerjaan dengan baik. Agar, jika terjadi kesalahan, bisa segera diperbaiki.

6. Penciptaan gerakan

Karya tari ini adalah bentuk eksperimen gerakan baru yang terinspirasi oleh gerakan lama tetapi menggunakan metode baru. Karena itu, gerakan dan prinsip-prinsip tersebut harus terus diuji dan rekam video setiap saat untuk mengembangkan dan meningkatkan gerakan tersebut menjadi lebih lengkap.

7. Rencana latihan penari

Latihan adalah proses yang penting. Pencipta karya harus menjelaskan tanggal, waktu, dan lokasi serta mengklarifikasi sebelumnya untuk para penari agar bisa mempersiapkan dengan baik. Sebelum memulai latihan, pencipta harus menjelaskan tentang konsep karya agar penari memahami dan dapat mencapai sebagian besar dari yang kita tawarkan. Selain itu, pencipta karya harus merencanakan pola kerja dan prosesnya sebelum menemukan penari untuk latihan, agar tidak membuang waktu dan tidak membiarkan penari kehilangan kepercayaan. Akhirnya, pencipta karya harus selalu datang tepat waktu untuk menjadi panutan yang baik bagi penari dan penari juga harus meluangkan waktu untuk menunjukkan profesionalisme dan tanggung jawab mereka.



Daftar Pustaka

- Bunsinsuk, Rampa dan Prayord. 2004. *Motor System*. Bangkok: Srinakharinwirot.
- Chaisongkram, Rani. 2001. *Dasar Tarian Thailand*. Bangkok: Organisasi Perdagangan Dewan Guru.
- Dhamrongrachanuphap HRH Prince. 2003. *Cerita Tarian*. Bangkok: Matichon.
- Fine arts department. 2004. *Estetika Teori Seni Rupa No. 2*. Bangkok: Ammarin printing and publicing.
- Furaj, Somporn. 2011. *Mime The Performance and The Movement*. Bangkok: Thammasat.
- Jaingwiwattanapron, Parichad. 2006. *Pichet Klunchun, The Way of Thai Dance*. Bangkok: Kidpaisan and Subply.
- Kunarattana Mahathera, Bhiksu. 2013. *The Four Foundations of Mindfulness in plain English. diterjemahkan oleh Naiyana Nakwatcharat*. Bangkok: Komol Kiemtong Foundation.
- Makpa, Piyawadee. 2008. *Laporan Penelitian tentang Sintesis Penelitian Tarian Thailand*. Bangkok: Srinakharinwirot.
- Manesin, Rattana. 1997. *Estetika dalam Seni Drama Thailand*. Bangkok: Institut Rajabhat Suan Dusit.
- Mitsuo Cowesko. 2010. *Anapanasati cara bahagia*. Bangkok : Sengdedperkdek.
- Nutrilite. 2016. *Bagaimana tubuh kita memiliki sistem energi*, <http://bodykey.nutrilite.co.th/content/body-energy.html>. 26 Februari 2019.
- Phuangthong Kraiphibun, Honorary Professor Female Doctor. (2013). *Respiratory rate*. <http://haamor.com/th/อัตราการหายใจ/>, 1 Februari 2019.

- Puangsomlei, Phatin. 1971. *Prinsip-Prinsip Tarian*. Bangkok: Siripast.
- Pudtatadbiksu. 1987. *Anapanasati di dalam Dhamma*. Bangkok: Samnakngan Dhammabucha.
- Pudtawajana Staban. 2015. *Pudtawajana Dhamma tentang Anapanasati*. Prathumtani: Munlaniti Pudtakote.
- Sayakhom, Arkhom. 2002. *Termasuk tesis dari Tarian Spesialis Mr. Arkhom Sayakhom*. Bangkok: Hubungan Masyarakat Kantor Sekretaris, Departemen Seni Rupa.
- Thanasiri, Chec. 1986. *Bagaimana Cara Hidup yang Panjang dan Bahagia*. Bangkok: Palnpublissing.
- Titawanno, Bhikkhus. 2004. *Perkembangan Mental*. Bangkok: candi Sommanaswihan.
- Vander dan kelompok. (2010). *Proses Pernapasan*. <http://fat.surin.rmuti.ac.th/teacher/songchai/respiratory%20web/respire%20process.htm>, 15 Mei 2019.
- Virulrak, Surapone. 2000. *Tarian Boritad*. Bangkok: Galeri Foto Suwan.
- _____. 2000. *Evolusi Tari Thailand di Rattanakosin*. Bangkok: Chulalongkorn.
- Wichitwatakan, prince. 1961. *Tarian Thailand*. n.p
- Wilber, Ken. 2016. *Integral Meditation*. Colorado: Shambhala.
- Yupho, Thanit. 1973. *Seni Lakhon Ram atau Buku Panduan Tarian Thailand*. Bangkok: Sriwaporn.