

**LAPORAN AKHIR
PENELITIAN STRATEGI NASIONAL (PSN) - Institusi**



**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN OLAH TUBUH BERBASIS
SILAT PGB BANGAU PUTIH UNTUK PENGAYAAN MATA
KULIAH OLAH TUBUH DI JURUSAN TEATER**

Tahun ke 2 dari rencana 2 tahun

Tim Peneliti

Drs. Joanes Catur Wibono, M.Sn, NIDN 00-1912-6502 (Ketua)

Dra. Trisno Trisusilowati, M.Sn, NIDN 00-1311-5502 (Anggota)

Philipus Nugroho Hari Wibowo, M.Sn, NIDN 00-0407-8006 (Anggota)

Dibiayai Oleh:

**Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan
Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Sesuai dengan Kontrak
Penelitian Nomor: 005/SP2H/LT/DRPM/2018, tanggal 30 Januari 2018**

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA LEMBAGA**

**PENELITIAN
November 2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN OLAH TUBUH BERBASIS SILAT PGB BANGAU PUTIH UNTUK PENGAYAAN MATA KULIAH OLAH TUBUH DI JURUSAN TEATER

Peneliti/Pelaksana

Nama Lengkap : JOANES CATUR WIBONO, S.Sn.,M.Sn.
Perguruan Tinggi : Institut Seni Indonesia Yogyakarta
NIDN : 0019126502
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
Program Studi : Seni Teater
Nomor HP : 087838170408
Alamat surel (e-mail) : caturwibono@yahoo.com

Anggota (1)

Nama Lengkap : PHILIPUS NUGROHO HARI WIBOWO S.Sn., M.Sn
NIDN : 0004078006
Perguruan Tinggi : Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Anggota (2)

Nama Lengkap : Dra. TRISNO TRISUSILOWATI S.Sn.,M.Sn.
NIDN : 0013115502
Perguruan Tinggi : Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Institusi Mitra (jika ada)

Nama Institusi Mitra :
Alamat :
Penanggung Jawab :
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 2 dari rencana 2 tahun
Biaya Tahun Berjalan : Rp 70,000,000
Biaya Keseluruhan : Rp 135,000,000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan



Prof. Dr. Yudiantyanti, MA
NIP. 195606301987032001



D.I. YOGYAKARTA, 15 - 11 - 2018
Ketua



(JOANES CATUR WIBONO, S.Sn.,M.Sn.)
NIP/NIK 196512191994031002:

Menyetujui,

Ketua LPT ISI Yogyakarta



(Dr. Nur Sahid, M.Hum.)
NIP/NIK 196202081989031001



PRAKATA

Mata kuliah olah tubuh di perguruan tinggi seni yang memiliki program seni teater, belum banyak yang mengembangkan pelatihan olah tubuh yang bersumber pada budaya lokal. Jika ditilik, Indonesia amat kaya dengan materi olah tubuh yang berbasis seni bela diri tradisional. Seni bela diri tradisional, dalam hal ini silat, memiliki teknik-teknik olah tubuh yang tidak sekedar bertumpu pada kekuatan, ketahanan, dan keterampilan, tetapi juga memiliki keindahan. Penelitian tentang model pelatihan olah tubuh berbasis silat Persatuan Gerak Badan (PGB) Bangau Putih ini merupakan suatu upaya untuk menggali kekayaan gerak silat untuk diolah menjadi model pelatihan olah tubuh untuk teater modern. Harapannya dapat digunakan atau untuk memperkaya mata kuliah olah tubuh di program studi seni teater di Indonesia.

Pemilihan PGB Bangau Putih sebagai sumber penggalian model pelatihan berdasarkan beberapa hal. Pertama, PGB Bangau Putih memiliki gerak-gerak yang berprinsip pada kelembutan. Kedua, gerakan-gerakan dalam Bangau Putih memiliki aspek yang kompleks sehingga unsur pengayaan sebagaimana diharapkan dapat tercapai. Ketiga, PGB Bangau Putih memiliki tradisi berkolaborasi dengan teater sehingga dipandang telah memiliki relevansi dari berbagai aspek. Hampir 30 tahun lebih, PGB Bangau Putih menjadi pelatihan wajib di Bengkel Teater Rendra. Sejak tahun 1989 PGB Bangau Putih menjadi aktivitas latihan rutin bagi mahasiswa Jurusan Teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Menyusun model pelatihan olah tubuh bersumber dari gerak-gerak silat PGB Bangau Putih membutuhkan kecermatan sekaligus keterlibatan para ahli PGB Bangau Putih. Penelitian ini melibatkan beberapa pelatih PGB Bangau Putih yang memiliki kewenangan mengajar sekaligus memiliki pengalaman dalam berteater. Hal ini penting karena gerak-gerak dalam PGB Bangau Putih merupakan gerak-gerak yang sudah dibakukan dan memiliki filosofi serta tujuan sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan para ahli gerak Bangau Putih sekaligus PGB Bangau Putih sebagai suatu lembaga yang memiliki otoritas penuh.

Sampai pada tahap ini, penelitian telah mencapai hasil yang cukup signifikan. Di mana gerak-gerak PGB Bangau Putih telah didokumentasikan dan diidentifikasi seta beberapa telah dikembangkan sebagai sebuah model pelatihan olah tubuh. Penelitian ini dapat berjalan dengan baik berkat pihak-pihak yang peduli dan memberikan bantuan yang besar. Atas lancarnya penelitian ini kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu jalannya penelitian. Kepada Guru PGB Bangau Putih kami sampaikan terima kasih yang tidak terhingga. Juga kepada Khan dan Ruben yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk mendokumentasikan gerak-gerak yang kami butuhkan. Kepada Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, kami sampaikan terima kasih karena telah memberi dukungan dan biaya sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Demikian juga kami ucapkan terima kasih kepada Dr. Nur Sahid, M.Hum selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Institut Seni Indonesia beserta seluruh stafnya yang telah membantu penelitian ini. Kami masih berharap kepada berbagai pihak untuk memberikan saran, masukan, dan kritik terhadap capaian penelitian ini.

Yogyakarta, 7 September 2017

Hormat kami

Peneliti

DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
Ringkasan	ii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Urgensi Penelitian	4

BAB 2 STUDI PUSTAKA

A. Studi Pendahuluan dan Hasil yang Dicapai	6
B. Tinjauan Pustaka	6

BAB 3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	8
B. Manfaat Penelitian	9

BAB 4 METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	10
B. Teknik Pengolahan Data	11
C. Bagan Alur Penelitian	12

BAB 5 HASIL LUARAN YANG DICAPAI

A. Gerak-gerak PGB Bangau Putih	14
B. Tahap-tahap Pelatihan Gerak PGB Bangau Putih	16
C. Gerakan Pemanasan Wajib	18
D. Gerakan Jalan Pendek	23
E. Olah Tubuh dalam Teater	27

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

Abstrak

Tujuan umum penelitian ini adalah mengembangkan pelatihan olah tubuh berbasis silat untuk pengayaan mata kuliah olah tubuh di Jurusan Teater. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengimplementasikan model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih pada mata kuliah olah tubuh; (2) mengevaluasi model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih ; (3) menyempurnakan model olah tubuh berdasarkan gerak silat Bangau Putih untuk mata kuliah olah tubuh di Jurusan Teater.

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan *reseach and development*. Penelitian ditindaklanjuti dengan pengembangan model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih dan implementasinya pada mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. Langkah-langkah penelitian adalah: (1) mengimplementasikan model olah tubuh berbasis silat Bangau Putih pada mata kuliah olah tubuh di jurusan teater; (2) pengumpulan data terkait uji coba model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih; (3) analisis data; (4) penyempurnaan model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih

Penelitian ini merupakan tahap akhir dari penelitian yang bersifat *multi years* yang dirancang dalam dua tahap. Tahap pertama adalah mendeskripsikan gerak silat Bangau Putih dan menyusun model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih. Tahap kedua mengimplementasikan model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih pada mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. Implementasi dilakukan untuk menguji kelayakan model pelatihan dan penyempurnaan model pelatihan.

Keyword : pengembangan, model pelatihan, bangau putih, olah tubuh

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Model pelatihan olah tubuh berbasis gerak silat Bangau Putih merupakan hasil capaian penelitian tahap pertama. Model pelatihan olah tubuh ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengayaan mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. Gerak-gerak silat memiliki berbagai aspek yang mampu memperkaya materi mata kuliah olah tubuh di jurusan. Selain itu, silat merupakan salah satu kekayaan budaya bangsa yang layak untuk dikembangkan. Oleh karena itu, model pelatihan olah tubuh berbasis silat Bangau Putih relevan sebagai materi mata kuliah olah tubuh di jurusan teater.

Model yang telah dihasilkan kiranya perlu untuk diuji coba untuk dicermati, dianalisis, dan disempurnakan. Uji coba model pelatihan dilakukan pada kuliah olah tubuh. Dengan model implementasi seperti ini akan dapat ditakar efektivitas model pelatihan yang telah disusun pada penelitian terdahulu. Model pelatihan diuji coba guna melihat terapannya dalam kebutuhan riil. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang mengimplementasikan metode pelatihan perlu dilakukan.

Mata kuliah olah tubuh idealnya memiliki metode yang sistematis dan terukur agar mampu membentuk tubuh aktor menjadi tubuh yang siap pakai. Sebaiknya tubuh harus siap pakai dalam kondisi apa pun juga. Kelenturan tubuh, keluwesan gerak, dan tubuh harus mampu melahirkan berbagai sikap dan laku (Pisk, 1985: i). Oleh karena itu model pelatihan olah tubuh harus dikembangkan agar dapat dijadikan suatu bentuk pelatihan yang mampu mengantarkan seorang aktor pada kemampuan tubuh yang ideal.

Jurusan Teater Institut Seni Indonesia selama ini menempatkan olah tubuh sebagai dasar-dasar berperan. Gerak-gerak olah tubuh berdasarkan tiga pokok pelatihan, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Gerak-gerak yang dilatihkan berorientasi pada stamina, kelenturan, keindahan gerak, dan ekspresi

gerak. Model latihan gerak yang diberikan belum berorientasi pada gerakan tertentu, tetapi lebih pada berbagai variasi gerak yang mendukung tercapainya tujuan pembelajaran.

Gerakan silat Persatuan Gerak Badan (PGB) Bangau Putih memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi model pelatihan olah tubuh pada mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. PGB Bangau Putih adalah perguruan silat yang mengambil gerak-gerak dasar bela diri Shaolin dari Cina. Pendiri PGB Bangau Putih, yaitu Subur Rahardja mengolahnya menjadi gerak-gerak silat yang telah dipadukan dengan berbagai gerak silat Nusantara yang dikuasai. PGB Bangau Putih berdiri pada 25 Desember 1952. Gerakan-gerakan silat PGB Bangau Putih memiliki berbagai dimensi yang dapat dijadikan basis olah tubuh di teater.

PGB Bangau Putih di kalangan teaterawan bukan sesuatu yang asing. Bengkel Teater Rendra menjadikan Bangau Putih sebagai ilmu bela diri yang wajib dipelajari sebagai dasar pembentukan keantoran di Bengkel Teater. Rendra memiliki hubungan yang erat dengan pendiri PGB Bangau Putih, yaitu Subur Rahardja. Subur Rahardja juga memiliki ketertarikan pada latihan-latihan yang dilakukan Bengkel Teater. Rendra terpujau dengan gerakan-gerakan silat Bangau Putih yang dipandangannya memiliki kesamaan dengan latihan gerak di Bengkel Teater. Gerakan itu membuat Rendra terkesima. Gerakannya luwes, bertenaga. Juga banyak gerak melingkar, sebagaimana latihan yang biasa diolah di Bengkel Teater. Di Bengkel Teater, gerakan hampir serupa disebut Gerak Nurani (Redana, 2013:13).

Pada dasarnya PGB Bangau Putih menjadi bagian penting dalam membentuk keaktoran di Jurusan Teater ISI Yogyakarta. Hubungan antara PGB Bangau Putih dan olah tubuh di Jurusan Teater adalah hubungan yang saling memberi. Berdasarkan paparan tersebut, pengembangan olah tubuh berbasis gerak silat Bangau Putih perlu dielaborasi lebih lanjut untuk mendapatkan sebuah model pelatihan olah tubuh di jurusan teater. Beberapa hal mendasar dalam model pelatihan yang telah dihasilkan perlu dielaborasi. Apakah model pelatihan yang telah dihasilkan

mencakup kebutuhan olah tubuh di jurusan teater? Apakah gerak silat Bangau Putih dapat memberikan hasil yang maksimal bagi pembentukan tubuh seorang aktor? Aspek-aspek apa saja yang perlu disempurnakan terkait dengan model pelatihan yang telah dihasilkan?

B. Urgensi Penelitian

Model pelatihan olah tubuh yang telah dihasilkan pada penelitian tahap pertama perlu ditindaklanjuti dengan implementasi. Implementasi dilakukan pada mata kuliah olah tubuh di Jurusan Teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Fungsi implementasi adalah untuk menguji coba model pelatihan sekaligus menyempurnakan model yang telah dihasilkan pada penelitian tahun pertama. Implementasi model pelatihan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari penyusunan model pelatihan yang dilakukan pada penelitian tahun pertama.

Selama ini olah tubuh yang diajarkan di jurusan teater kurang memperjatkan kekayaan budaya lokal, seperti bela diri silat. Kuliah olah tubuh mengambil gerakan dari berbagai sumber yang berpedoman pada tiga hal, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendingan. Oleh karena itu perlu dikembangkan suatu model pelatihan olah tubuh yang tidak hanya berorientasi pada ketahanan, keluwesan, dan keindahan tubuh semata. Perlu dikembangkan suatu model pelatihan olah tubuh yang bersumber dari gerak-gerak silat, dalam hal ini gerak silat PGB Bangau Putih.

PGB Bangau Putih merupakan seni bela diri yang mulanya dikembangkan dari seni bela diri Cina, yaitu Shaolin. Gerakan-gerakan yang bersumber dari bela diri Shaolin diramu sedemikian rupa dengan silat-silat Nusantara yang dikuasai oleh Subur Rahardja. PGB Bangau Putih akhirnya menjadi seni bela diri yang khas dengan landasan filosofi yang berorientasi pada manusia dan kebudayaan. Maka itu memulangkan ilmu kepada alam harus melewati masyarakat dan kebudayaan. Itulah kewajaran kemanusiaan (Redana, 2013: 10).

Pengembangan model pelatihan olah tubuh berbasis gerak silat Bangau Putih menjadi penting karena Bangau Putih tidak hanya mengutamakan gerakan fisik, tetapi juga pernafasan yang amat dibutuhkan dalam teater. PGB Bangau Putih memberikan dasar-dasar yang ideal bagi pernafasan. Gerak dan nafas dalam gerakan silat Bangau Putih adalah dua hal yang tidak terpisahkan. Seluruh gerak dalam Bangau Putih menyangkut pernafasan, di mana segala gerak memiliki keselarasan dengan pernafasan.

Mata kuliah olah tubuh perlu suatu model yang dapat dijadikan rujukan dalam mata kuliah olah tubuh, tidak hanya di Jurusan Teater ISI Yogyakarta, tetapi di berbagai jurusan teater yang ada di Indonesia. Artinya model pengembangan yang akan dilakukan dapat dijadikan rujukan bagi jurusan teater-jurusan teater. Selain dapat dijadikan rujukan dapat pula dijadikan pengayaan bagi model-model pelatihan olah tubuh yang ada.

Gerak-gerak silat PGB Bangau Putih mengandung berbagai aspek, seperti ketahanan tubuh, ketangkasan tubuh, kepekaan tubuh, gerak-gerak reflek, keterampilan tubuh, dan keindahan gerak. Selain itu gerak-gerak silat Bangau Putih tidak hanya mengandalkan aspek fisik, tetapi pernafasan, penghayatan, dan irama gerak. Sebagai suatu model pelatihan, gerak-gerak dalam Bangau Putih layak untuk dikembangkan.

Pengembangan model pelatihan olah tubuh berbasis gerakan silat memberikan kontribusi terhadap pengembangan mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. Model pelatihan olah tubuh dikembangkan ke arah model pelatihan yang sistematis dan terukur. Khususnya kemampuannya dalam membentuk tubuh seorang aktor menjadi tubuh yang mampu memainkan karakter tubuh tokoh dalam sebuah pertunjukan teater.

Pengembangan model pelatihan olah tubuh dilakukan melalui penelitian yang disertai dengan *action research*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh: pertama, deskripsi yang akurat tentang gerak-gerak silat Bangau Putih. Kedua

mengembangkan suatu model pelatihan olah tubuh yang dapat diaplikasikan secara langsung pada mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. Ketiga menghasilkan model pelatihan olah tubuh yang berbasis gerak silat yang memiliki kekayaan gerak.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Studi Pendahuluan dan Hasil yang Dicapai

Pada penelitian tahun pertama telah berhasil disusun model pelatihan olah tubuh berbasis gerak silat Bangau Putih. Model pelatihan yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa gerak-gerak silat Bangau Putih memiliki aspek-aspek yang mampu memperkaya mata kuliah olah tubuh. Penelitian ini didorong oleh kebutuhan untuk mengembangkan model mata kuliah olah tubuh di jurusan teater. Sealama ini mata kuliah olah tubuh belum banyak memiliki model pelatihan. PGB Bangau Putih yang dijadikan pelatihan untuk mahasiswa baru di Jurusan Teater ISI Yogyakarta terbukti memberikan keterampilan pada mahasiswa terkait dengan kemampuan tubuhnya sebagai media berperan.

Pengamatan yang dilakukan terhadap pelatihan PGB Bangau Putih di Jurusan Teater diperoleh beberapa hal, yaitu 1) gerak-gerak Bangau Putih mengandung kekayaan motif gerak; 2) gerak-gerak Bangau Putih memadukan antara pernafasan, kosenterasi, dan gerak; 3) gerak-gerak Bangau Putih tidak hanya bertumpu pada kekuatan, tetapi justru pada kelembutan; 4) gerak-gerak Bangau Putih dapat dikembangkan menjadi gerak-gerak ekspresif yang indah. Berdasarkan hasil pengamatan inilah maka penelitian ini layak untuk ditindaklanjuti.