

Buku ajar memuat seluruh metode pelatihan yang telah diaplikasikan dalam perkuliahan. Dengan demikian penyusunan buku ajar olah tubuh yang berbasis pada gerak silat Bangau Putih diharapkan dapat menjadi acuan dalam perkuliahan olah tubuh di Jurusan Teater, yang secara berkala bisa dievaluasi dan disempurnakan sesuai kebutuhan jaman.

D. Pembuatan Publikasi Ilmiah

Publikasi ilmiah merupakan hal penting dalam sebuah proses penelitian. Publikasi ilmiah dibuat sesuai penelitian di mana penulisan dan proses penelitian telah mendapatkan masukan dari berbagai pihak. Publikasi ilmiah nantinya akan dikirimkan ke jurnal, sehingga dapat diakses oleh kalangan ilmuan.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tubuh sebagai salah satu media ekspresi seorang aktor perlu diolah agar menjadi lentur, memiliki stamina dan siap dibentuk untuk menghadapi peran apa pun. Olah tubuh merupakan salah satu bentuk latihan dasar teknik olah tubuh yang bertujuan untuk membentuk tubuh pemeran menjadi lentur, liat dan trampilserta memiliki stamina yang baik sebagai persiapan pemeran membentuk wadag peran. Seorang pemeran membutuhkan tubuh dengan stamina/ketahanan yang prima, kelenturan/fleksibilitas yang tinggi serta ketrampilan yang cerdas guna menopang/mendukung kerja kreatif olah tubuhnya. Untuk itu maka tubuh perlu diolah sesuai jenis kebutuhannya, yakni : olah tubuh untuk ketahanan, olah tubuh untuk kelenturan dan olah tubuh untuk ketrampilan.

Persatuan Gerak Badan (PGB) Bangau Putih merupakan seni bela diri yang mengutamakan kelembutan dan kewajaran dalam berolah gerak. Selain itu, aspek pernafasan dan unsur keindahan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari setiap

gerak dalam PGB Bangau Putih. Delapan belas jalan pendek dan satu jalan panjang yang menjadi objek pengembangan model latihan juga mengandung aspek-aspek tersebut. Gerak-gerak tersebut pada hakikatnya telah mengakomodir kebutuhan seorang aktor akan olah tubuh. Artinya gerakan-gerakan tersebut mengandung kekuatan, ketahanan, keterampilan, dan keindahan yang didasari kelembutan yang pada akhirnya melahirkan gerak-gerak yang mengandung keindahan.

Penguasaan terhadap satu gerakan dalam delapan belas jalan pendek membutuhkan waktu yang relatif lama. Hal tersebut tergantung peserta latihan. Setiap satu gerakan dalam delapan belas jalan pendek mengandung berbagai perngolah terhadap setiap unsur tubuh. Selain itu, setiap gerakan memiliki tata urutan yang teratur dan sistematis. Misalnya, jalan pendek pertama merupakan dasar dari seluruh jalan pendek berikutnya, jalan pendek pertama berupa geseran memberikan dasar kekuatan kuda-kuda, pembagian energy pada kaki, sekaligus pengaturan nafas. Peserta tidak akan bisa mempraktikkan jalan pendek berikutnya jika jalan pendek pertama tidak dikuasai dengan baik.

Satu gerakan memiliki keterkaitan dengan gerakan berikutnya. Peserta idealnya melakukan gerakan secara berurutan sehingga seluruh gerakan dapat dikuasai dengan baik. Setiap gerakan memiliki fungsi sekaligus prinsip-prinsip dasar yang sudah kokoh, sehingga pengembangan gerakan PGB Bangau Putih menjadi model pelatihan membutuhkan pemetaan terhadap tujuan dari setiap model pelatihan. Oleh karena itu setiap gerak diuraikan fungsinya sehingga pengembangan yang dilakukan memiliki dasar yang kuat.

Pengembangan model pelatihan dilakukan dengan cara mencermati setiap gerak, menemukan prinsip-prinsip dasar, serta fungsi dari setiap gerakan. Untuk menunjang hal itu dilibatkan pelatih yang menguasai gerak-gerak PGB Bangau Putih sekaligus seorang aktor. Hal ini akan dapat menemukan titik di mana suatu gerakan dapat dikembangkan menjadi model pelatihan atau tidak. Selain

pengamatan, cara yang juga efektif adalah melakukan wawancara terhadap guru dan tim pelatih di PGB Bangau Putih.

Jurusan Teater Institut Seni Indonesia Yogyakarta telah memiliki hubungan kerjasama dengan PGB Bangau Putih yang memudahkan penelitian. Termasuk memberikan berbagai masukan. Masukan yang penting dalam rangka menciptakan model pelatihan adalah mengembangkan pola pelatihan yang memberikan porsi yang besar pada aspek keindahan gerak. Hal ini terkait dengan kebutuhan dalam teater sebagai dasar dalam melahirkan ekspresi gerak yang memiliki aspek keindahan.

B. Saran

Pada dasarnya gerak-gerak dalam PGB Bangau Putih telah memiliki standar baku yang terkait aspek prinsip-prinsip gerak, prosedur, dan tujuan dari setiap gerak. Pengembangan model pelatihan olah tubuh ini akan mendapatkan hasil maksimal jika diuji melalui kerja studio yang berkesinambungan dengan durasi waktu yang lebih panjang sehingga hasil dari pola pelatihan gerak hasilnya dapat diukur. Kemudian setiap pengembangan model pelatihan olah tubuh tidak menghilangkan karakter gerak PGB Bangau Putih. Oleh karena itu, filosofi terhadap setiap gerak harus diketahui. Untuk mengetahui filosofi ini membutuhkan kajian tersendiri.

Penelitian ini mengembangkan model pelatihan olah tubuh berdasarkan delapan belas jalan pendek dan satu jalan panjang. Upaya pengembangan ini akan lebih lengkap jika dilakukan kajian dan pengembangan lebih lanjut berdasarkan jalan pendek kedua yang lebih kompleks sekaligus memiliki keragaman gerak yang kaya. Keakayaan gerak yang ada pada jalan pendek kedua akan memperkaya model yang telah dihasilkan dalam penelitian ini. Penelitian ini belum menjangkau gerak-gerak tingkat lanjut yang juga memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi model pelatihan olah tubuh.