

MELATIH TUBUH: SEBUAH METODE BARU OLAH TUBUH DALAM TARI

Budi Setiyastuti

Institut Seni Indonesia Surakarta, Jl. Ki Hadjar Dewantara 19, Surakarta 57126

Email : Budis_@yahoo.com

Abstrak

Tubuh untuk keperluan tari adalah tubuh berdaya dan berjiwa yang diaktualisasikan lewat ekspresi. Tubuh tari memiliki makna. Tubuh yang aktif, terlatih, terampil, dan cerdas. Melatih Tubuh merupakan metode latihan untuk mencapai kepenarian, yang dikembangkan merujuk berbagai sumber olah tubuh seperti tari tradisi Jawa Surakarta, yoga, t'ai chi, aerobik dan *body language*. Dalam susunannya, terdiri dari pernapasan dan peregangan, kelenturan, kekuatan, keseimbangan, penguatan otot perut, koordinasi, kelincahan, vibrasi, dan pendinginan. Penataan pentas Melatih Tubuh menggunakan pendekatan natural, dekorasi panggung secara terbatas menggunakan *backdrop* hitam sebagai batas belakang panggung, tata artistik lebih ditekankan kepada penguatan cahaya untuk memperjelas visualisasi penari di atas panggung, irama musikal sebagai pendukung digunakan rekaman album *Music for Yoga* produksi Domo Records.

Body Rehearsal: A New Method of Body Exercising in Dancing

Abstract

The body for this dancing is the powerful and spirited one actualized through physical expression. Dancing body has meaning. It is also an active, trained, dexterous, and smart one. The dancing body is responsive and highly coordinative showing intellectual, emotional, and spiritual abilities. Body rehearsal is a method to achieve one's dancing skill and developed referring to various sources of body movement such as Surakarta Javanese dance, yoga, t'ai chi, aerobics, and body language. Among the steps include breathing and stretching; keeping elasticity, strength, balance, coordination, dexterity, vibration; stomach muscles strengthening; and cooling down. The staging of Body Rehearsal uses a natural approach, and a minimal stage decoration with black backdrop as the upstage border. The artistic setting is more focused on stronger lighting to illuminate dancers' visualization on the stage. The sound effects as accompaniment use Music for Yoga album produced by Domo Records.

Keywords: olah tubuh, teknik, metode baru, kepenarian

PENDAHULUAN

Tubuh dalam dunia tari adalah alat pokok untuk menari. Tubuh untuk keperluan tari adalah tubuh yang berdaya dan berjiwa. Tubuh tari tidak sekedar penampakan dari organ-organ tubuh manusia seperti: kepala, badan, lengan, dan tungkai. Tubuh penari menunjukkan tubuh yang sehat, bertenaga, kuat, lentur, dan peka. Tubuh yang aktif, terlatih, terampil, dan cerdas, tanggap bereaksi dan memiliki koordinasi tinggi yang menunjukkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual.

Tubuh penari harus dilatih dan dibentuk, di dalam pembelajaran tari, proses dilakukan dengan cara olah tubuh, yaitu sebuah kegiatan aktif melatih tubuh penari. Pelatihan atas tubuh menjurus pada usaha-usaha berupa latihan menyiapkan dan membentuk raga penari serta mutu gerak penari. Pelatihan perlu dilakukan sebagai sebuah kegiatan yang rutin dan terarah. Artinya, pelatihan memiliki prosedur teratur dan tujuan yang jelas. Keteraturan mengakibatkan perlakuan atas tubuh dari tubuh yang tidak biasa menari menjadi terbiasa dan terkondisikan untuk menari. Begitu pula, keterampilan

mengakibatkan pembentukan tubuh lebih jelas hasilnya.

Pada dekade 1970-an, situasi kepenarian di Surakarta, khususnya di ASKI Surakarta terkondisikan. Pelatihan untuk penari dilakukan secara rutin dan terarah dalam program yang disebut *Injeksi*. Prinsipnya adalah memberi "suntikan" rutin untuk menghasilkan tubuh-tubuh penari yang "sehat" : berdaya dan berjiwa. Melalui program injeksi, fisik penari dilatih dan dibentuk sekaligus ditingkatkan mutu kepenariannya. Gerak *injeksi* diawali dengan gerakan *onclang* mengitari pendapa Sasonomulyo, dilanjutkan dengan *tayungan* (*lumaksono, jengkeng kodok, ayun, srisik, mecut, tai garing*). *Injeksi* lebih ditekankan pada latihan-latihan tungkai terdiri atas tungkai atas, bawah, dan kaki. Penekanan berhubungan dengan kekuatan dasar pada tari tradisi Surakarta terletak pada kekuatan tungkai, sehingga kekuatan atau kemampuan tungkai dianggap sebagai hal penting dan mendasar. Pada pola latihan berikut ditekankan penguatan-penguatan volume gerak diperluas, tempo gerak dipercepat, dan teknik gerak rampak. Model injeksi ini di kemudian dikenal sebagai ciri tari gaya Sasonomulyo.

Pelatihan dalam kerangka kepentingan tari yang lebih luas, merupakan satu bagian di antara tiga komponen kepenarian yang saling berkait. Pelatihan (*training*) mendasari proses kepenarian berikutnya melalui persiapan pentas (*reherseal*) dan pementasan (*performing*). Penyiapan, pembentukan raga dan kualitas gerak penari yang dilakukan melalui pelatihan yang rutin memberi bekal positif bagi proses persiapan pentas dan pementasan.

Kondisi ideal dari ketiga komponen kepenarian masa sekarang, terutama yang terjadi dengan dunia kepenarian di Surakarta mengalami penurunan. Pelatihan mengolah tubuh secara rutin kerap diabaikan. Proses kepenarian cenderung memilih jalan pintas. Penari-penari lebih memilih untuk melakukan persiapan pentas dan pementasan daripada melakukan pelatihan rutin lebih dulu. Sebagian penari beranggapan bahwa mengolah tubuh secara rutin merupakan beban berat dan membutuhkan waktu lama. Akibatnya banyak penari yang hanya sekedar hafal atau mampu menari tetapi tidak didukung

dengan tubuh yang berdaya dan berjiwa.

Penari seharusnya sadar dengan tubuhnya. Pemahaman atas anatomi tubuh akan sangat bermanfaat bagi penari. Pemahaman mengenai bentuk, struktur dan pemanfaatan dari letak dan hubungan bagian-bagian tubuh manusia diperlukan secara mendalam. Kesadaran atas kemampuan tubuh penting, karena menari pada hakikatnya merupakan perwujudan dari mekanisme gerak-gerak tubuh yang terkoordinasi. Gerak tubuh berkoordinasi dengan hal yang berhubungan dengan intelektual, emosi dan spiritual. Tubuh dapat diperlakukan secara cerdas untuk menyampaikan pesan-pesan komunikatif dan atau simbolik.

Model pelatihan yang mengutamakan pernafasan dan kekuatan atau kebugaran banyak bermunculan. Beberapa model yang menjamur di antaranya adalah *yoga, t'ai chi, body language, aerobic*, termasuk tari-tari *ballroom* yang berkembang menjadi tarian olahraga. Atas dasar pemahaman dan kebutuhan, maka muncul kesadaran untuk menciptakan model pembelajaran olah tubuh "baru" yang melengkapi atau menutupi kekurangan dari metode yang lama. Untuk membedakan dengan model yang lama, model baru diberi nama "Melatih Tubuh". Secara prinsip, substansi dari tujuan "Melatih Tubuh" hampir sama dengan olah tubuh yang sudah ada sebelumnya, yaitu sama-sama untuk melatih dan membentuk fisik (tubuh) penari serta menjaga dan meningkatkan mutu kepenariannya, perbedaannya adalah "Melatih Tubuh" memiliki ciri di dalam pola, cara, dan teknik yang dihadirkan. Permasalahannya adalah bagaimana metode melatih tubuh yang jitu agar selalu siap menjadi penari?

Penciptaan metode "Melatih Tubuh" memiliki dua tujuan: Formal dan spesifik. Secara formal, tujuan penciptaan seni ini merupakan bentuk kewajiban dan tanggungjawab akademik. Secara spesifik, tujuan penciptaan karya tari ini berkenaan dengan kebutuhan pengembangan kesenian khususnya tari, terutama menghasilkan model lain dari pembelajaran olah tubuh dan gerak tari. Yaitu sebuah model olah tubuh yang diramu dari beberapa sumber-sumber seperti tari tradisi Jawa, *yoga, t'ai chi, aerobik*, dan *body language*.

Penggunaan model baru ditujukan pula untuk membantu peningkatan mutu penari, dengan kesadaran utama bahwa pelatihan rutin dan terarah merupakan alat mencapai bentuk dan mutu kepenarian. Dengan adanya model baru, diharapkan rujukan mengenai model pembelajaran olah tubuh semakin bervariasi dan dapat diapresiasi lebih luas baik oleh kalangan penari, pengajar tari, mahasiswa tari, peneliti tari, maupun masyarakat yang tertarik dan berminat dengan dunia olah tubuh.

Pelahiran karya "Melatih Tubuh" merupakan respons kreatif atas situasi yang dialami pengkarya, terutama dalam kaitannya dengan dunia olah tubuh untuk penari. Pengalaman ketubuhan menjadi penari sekaligus menjadi pengajar olah tubuh dan gerak tari mau tidak mau diakui memiliki andil dan pengaruh besar atas kelahiran karya. Demikian pula pengalaman-pengalaman pengkarya ketika bergaul dengan sesama penari, pengajar tari, mahasiswa tari, instruktur senam, instruktur yoga, instruktur *aerobik*, instruktur *body language*, diakui pula turut memberi penguatan terhadap ide memunculkan metode "Melatih Tubuh". Berdasarkan pengalaman antara injeksi, olah tubuh, yoga, *t'ai chi*, senam aerobik dan *body language*, pengkarya tertarik untuk meramu bahan-bahan yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman menjadi metode melatih tubuh sebagai model agar selalu siap menjadi penari.

Berdasarkan pada pengalaman ketubuhan digunakan pendekatan natural. Pendekatan natural dapat dipahami sebagai sebuah pendekatan keilmuan yang mengutamakan tentang kejadian, perwujudan, atau gejala yang dialami. Umumnya pendekatan natural diketahui sebagai sebuah kajian ilmiah atas pengalaman. Manusia awal mula mengetahui adalah karena sentuhan tubuhnya. Tubuh memancarkan gejala untuk ditangkap pancaindera. Melalui tubuhnya yang digerakkan dikenal oleh akal. Melalui tubuh manusia mengalami dan berinteraksi dengan sosial dan lingkungannya. Titik tolak pemikirannya adalah pertautan antara manusia dengan dunia pertama-tama diawali dan diperantarai oleh tubuhnya - bukan melalui pikiran. Tubuh adalah media tak tergantikan untuk mengalami dan berinteraksi dengan

dunia material, dunia sosial, maupun dunia mental/spiritual.

Melalui olah tubuh sebagai pijakan membuat model pelatihan kepenarian. Model yang ditawarkan lebih menekankan praktik mengalami langsung daripada sekedar mengetahui. Lebih jelasnya, pengalaman ketubuhan yang dialami penari pada waktu melakukan olah tubuh diperantarai langsung oleh tubuhnya dan bukan oleh pikirannya. Tubuh penari sebagai media pokok tari tidak dapat tergantikan untuk mengalami dan berinteraksi dengan dunia materil, dunia sosial maupun dunia mental/spiritual. Melalui tubuh, penari mengalami, memahami, mensikapi sekaligus memaknai dunianya. Pengalaman ketubuhan yang diperoleh penari melalui penciptaan metode berhubungan erat dengan tujuan pokok "Melatih Tubuh" yaitu: melatih dan membentuk tubuh penari, seiring peningkatan mutu kepenariannya.

Metode olah tubuh yang dilakukan oleh STSI (ISI) Surakarta sebelum lahirnya metode baru "Melatih Tubuh" menggunakan pengembangan berbasis dari bentuk dasar bela diri Karate. Alasan Santosa (2000) ialah: "gerakan dasar karate yang diberikan dalam olah tubuh ini dengan tujuan pokok untuk menambah perbendaharaan gerak dan meningkatkan kualitas gerak bagi para penari serta menjaga kondisi fisik, di samping itu merupakan seni bela diri sesuai dengan tujuan daripada karate itu sendiri."

Lehrhaupt (2003), mengeksplorasi *t'ai chi* sebagai suatu latihan meditasi dan menghubungkan apa yang bisa dipelajari tentang diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. *T'ai chi* sendiri merupakan jenis bela diri dari China, yang menonjolkan unsur kelembutan. Gerakan mengalir seperti air, juga luwes seperti kapas. Sementara itu Yusuf Sutanto dalam *T'ai Chi The Great Harmony*, menyatakan *t'ai chi* adalah suatu latihan yang memadukan antara gerakan fisik, pernafasan, perasaan, dan pikiran dalam satu kesatuan sehingga sering disebut sebagai *moving meditation* atau meditasi dalam gerak. Irama gerakannya perlahan dan anggun, sepenuhnya diatur oleh dirinya sendiri dengan menggunakan perasaan bukan tenaga. Akhir dari satu gerakan menjadi awal dari gerakan berikutnya, sambung menyambung tanpa putus (2010).

Pengkarya menggunakan buku-buku *yoga* yang dirujuk antara lain: *Teori dan Tuntunan Praktek Kriya Yoga*, hasil tulisan Ananda T. Dhyana-shakti (2002); *Dasar-Dasar Yoga*, hasil tulisan Vimla Lalvani (2003); *Yoga Terapi*, yang ditulis oleh Stella Weller (1996), *Yoga untuk Kesehatan*, yang ditulis oleh Racman Sani (1999); *Yoga untuk Kesehatan dan Kekuatan*, yang ditulis oleh M.J. Kirschner (2002). *Stretching* yang ditulis oleh Bob Anderson (2000). Isinya memperjelas pemahaman mengenai peregangan. Termasuk, arti pentingnya peregangan, macam-macam peregangan, dan teknik pembelajarannya.

METODE

Penelitian ini berupa karya seni yang berhubungan dengan olah tubuh. Proses penciptaan melatih tubuh diawali dengan sebuah kegiatan berupa observasi dan partisipasi. Observasi adalah kegiatan melakukan pengamatan; mengandalkan indera visual dan aural untuk melihat dan mencermati berbagai macam gejala yang berhubungan dengan kelahiran atau pun penajaman atas ide penciptaan maupun rencana garapan. Observasi dilakukan kepada objek-objek langsung yang berhubungan dengan olah tubuh (teknik tari), seperti praktek-praktek: kuliah olah tubuh dan teknik tari, koreografi, *yoga*, *t'ai chi*, *aerobic*, dan *body language*. Observasi dilakukan juga dengan memperhatikan aksi dan reaksi dari pelaku-pelaku yang terlibat di dalam praktek-praktek.

Partisipasi merupakan kegiatan melibatkan diri. Dalam hal ini, partisipasi berperan menjadi bagian dari pelaku-pelaku yang melakukan kegiatan yang berhubungan langsung dengan olah tubuh (teknik tari) yang terdapat pada praktek-praktek: kuliah olah tubuh dan teknik tari, koreografi, *yoga*, *t'ai chi*, *aerobic*, dan *body language*. Dengan partisipasi dapat mengalami langsung, dapat merasakan proses, pengaruh dan akibat dari setiap gerak yang dilakukan di dalam praktek-praktek kuliah olah tubuh dan teknik tari, koreografi, *yoga*, *t'ai chi*, *aerobik*, dan *body language*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bentuk Karya

Bentuk karya merupakan presentasi teknik tari. Teknik yang dihadirkan merupakan rangkaian yang bersifat prosedural, mempertimbangkan aspek keruntutannya dari awal hingga akhir. Prinsip Melatih tubuh dapat dimaknai sebagai sebuah penggalian sekaligus pengembangan dari teknik-teknik tari yang sudah berkembang sebelumnya. Teknik-teknik kemudian dipilah, dipilih, dan diramu ulang menjadi gerakan-gerakan yang terstruktur, dengan mempertimbangkan aspek-aspek fisik dan psikisnya.

Tari Jawa Tradisi

Tari Jawa Tradisi dalam pengertian ini dibatasi pada tari Jawa gaya Surakarta. Gaya tari ini dikenal sebagai sebuah ekspresi tari keraton yang berhubungan dengan sejarah terpisahnya Kerajaan Mataram-Islam. Secara *de jure*, melalui perjanjian Giyanti (1755), Mataram dipisah menjadi dua kerajaan yaitu: Kasunanan Surakarta dan Kasultanan Yogyakarta. Gaya tari dalam perkembangannya (Soedarsono 1972), mengalami "pembakuan" yang melahirkan aturan-aturan, salah satunya adalah tentang teknik tari yang berhubungan dengan: (1) Aturan tentang pola sikap *adeg* yang meliputi sikap dasar dalam menari yaitu sikap kepala, pandangan mata, sikap bahu, dada, punggung, lengan, tangan, jari tangan, pinggang, tungkai, lutut, kaki, dan jari kaki; (2) Sikap gerak meliputi tuntutan bersih, *wijang* (jelas), *lulut*, *luluh*, *runtut*, *lèlèh* (sumèlèh), dan *luwes*; (3) Ruang dan volume gerak meliputi penggunaan aturan jarak pandang mata, *tolèhan* (ruang gerak kepala), *pentangan* (ruang gerak lengan), *jangkahan* kaki (ruang dan jarak langkah kaki, *tanjak*), lintasan gerak lengan dan kaki; (4) Penggunaan properti meliputi penggunaan dan cara penggunaan (dalam hal ini penggunaan kain *samparan* dan *sampur*).

Yoga

Yoga merupakan bentuk ajaran lama, yang dikembangkan oleh Hinduisme untuk tujuan membebaskan manusia dari dunia khayalan sebagaimana yang dipahami oleh pancaindra. Orientasinya adalah persatuan

antara pikiran dan tubuh, sama seperti arti katanya yang bersumber dari bahasa Sanskerta (Sani 1999) *Yoga* tiada lain merupakan sebuah sistem untuk menyadarkan dan mengantarkan ke arah mutu pengembangan kesehatan lahir dan batin untuk mencapai kebahagiaan hidup. Lebih jauh, *yoga* dapat dimaknai sebagai sebuah filsafat hidup yang dilatarbelakangi oleh ilmu pengetahuan yang universal. Pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, bagaimana cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, melatih konsentrasi, dan menyatukan pikiran.

Yoga sendiri memiliki banyak varian dan tingkatan. Di dalam *yoga-yoga* klasik, ada empat aspek utama yaitu: *asana*, *chakra*, *prana*, dan *pranayama*; *Asana* berkaitan dengan sikap-sikap tubuh. *Chakra* berkaitan dengan tujuh pusat energi dalam tubuh. *Prana* berkaitan dengan energi vital yang menyuplai seluruh tubuh. *Pranayama* berkaitan dengan cara dan teknik pernafasan (Lavalni 2004).

Di antara sekian ragam *yoga*, dalam kepentingan teknik tari ini, pengkarya hanya memilih satu jenis *yoga* yaitu *yoga hatha*. Konsentrasi utama *yoga hatha* adalah konsentrasi pada tubuh; substansi ini sama dan melekat pada olah tubuh (teknik tari). Prinsip dasarnya mendisiplinkan tubuh sebelum melatih pikiran untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Pada *yoga* tubuh dilatih dengan cara memadukan penggabungan energi maskulin (matahari) dan feminim (bulan). Secara praktis, tekniknya dilakukan dengan cara mengatur pernafasan dan melakukan peregangan yang dalam dan gerakan yang mengalir. Dengan teknik dimaksud, akan membuka energi yang seimbang dan selaras, meningkatkan stamina, mengencangkan otot tubuh, meningkatkan vitalitas, dan mendisiplinkan pikiran Energi, sebagai akibat dari *yoga*, bergerak dengan pola yang berbeda melalui tubuh. Sirkulasi energi mengalir di seluruh tubuh dan menghasilkan rasa melayang. Satu sikap tubuh yang dijadikan acuan adalah sikap tubuh dalam posisi duduk atau berdiri. Dalam posisi duduk, penari duduk bersujud dengan bokong bertumpu di atas tumit, tangan diletakkan di atas lutut, lalu punggung ditegakkan hingga siku tangan lurus. Dalam posisi berdiri, penari berdiri setegak mung-

kin dengan kedua kaki rapat, posisi bahu turun, sementara perut dan tulang ekor ditarik masuk.

T'ai chi

T'ai chi merupakan buah dialog peradaban yang saling memperkaya antara budaya India dan Tiongkok. Di dalamnya termuat perpaduan budhisme, taoisme, dan konfusianisme. *T'ai chi* sudah dimulai pada periode Dinasti Ming (1368-1644 M). Ini bermula dari tradisi beladiri yang diwariskan oleh keluarga Chen di Dusun Chenjiago. Satu ciri utamanya adalah gerakan entakan mirip cambuk. Namun kemudian dikembangkan ke dalam berbagai aliran, beberapa diantaranya adalah: *Yang*, *Wu*, dan *Sun*. Tiga aliran terakhir memiliki kesamaan yaitu mempunyai gerakan mengalir seperti ombak (Sutanto 2010).

T'ai chi dapat dipahami sebagai cara pandang menghadapi persoalan hidup. Orientasinya, menjalani kehidupan dengan cara mencapai kehidupan harmoni di antara dua kekuatan yang mendua tetapi saling melengkapi, yaitu kekuatan *yin* dan *yang*, yang mengatur semua perubahan di alam semesta. *Yin* mewakili representasi simbolik dari malam, wanita, dan negatif. Adapun *yang* mewakili representasi simbolik dari siang, pria, dan positif. Kekuatan *yin* dan *yang* ini dalam alam mewujud pada lima unsur, yang saling menghidupi dan menghancurkan, yaitu: api-air-tanah-kayu-logam. Api dikalahkan air, air dikalahkan tanah, tanah dikalahkan kayu, kayu dikalahkan logam, dan logam dikalahkan api. Gejala ini terus berputar, membentuk siklus (2010). Bahkan, dalam struktur yang lebih kompleks siklus dikembangkan ke dalam delapan unsur atau delapan langkah perputaran (*pat kwa*), yang terdiri dari bumi (*k'un*), gunung (*ke'n*), api (*k'an*), angin (*sun*), langit (*ch'ien*), danau (*tui*), air (*li*), dan badai (*chen*).

T'ai chi sering disebut sebagai meditasi dalam gerak. Ini merupakan metode latihan memadukan antara gerakan fisik, pernafasan, perasaan, dan pikiran dalam satu kesatuan. Gerak yang ditampilkan adalah gerak lembut dan mengalir (sambung-menyambung). Iramanya pun perlahan dan anggun, yang sepenuhnya diatur oleh dirinya sendiri.

Dasar *t'ai chi* yang diadopsi di dalam teknik tari adalah prinsip gerak yang bersifat mengalir dan harmoni (seimbang), atau dikenal dengan gerak stabil tapi dinamis. Prinsip utamanya, apabila satu bagian dalam posisi kosong maka bagian lain dalam posisi isi. Isi berperan menjaga stabilitas dan kosong berperan mengantisipasi perubahan. Dalam ujud metaforanya, posisi kaki menjadi keras (*yang*) karena bertumpu dengan bumi (*yin*), sedangkan bagian atas dari tubuh (mulai dari pinggang) lembut dan rileks (*yin*) karena berpasangan dengan langit (*yang*) (2010).

Aerobic

Aerobic dikembangkan Kenneth H. Cooper dan Pauline Potts sebagai sebuah program pelatihan ilmiah dengan menggunakan berlari, berjalan, berenang dan bersepeda. Publikasinya dipopulerkan pada tahun 1968.

Kata *aerobic* secara harafiah berarti "*with oxygen*", Ini berhubungan dengan kemampuan manusia menggunakan oksigen. Penggunaan oksigen berhubungan erat dengan kegiatan fisik yang dilakukan oleh manusia, semakin berat aktivitas maka semakin lama dan semakin besar pasokan oksigen yang dibutuhkan.

Pemahaman mengenai *aerobik* menginspirasi lahirnya senam *aerobik*, yaitu suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur penyertaan oksigen melalui gerakan-gerakan tertentu yang memiliki aspek positif atas pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Umumnya dilakukan dalam bentuk gerakan jogging, berlari, berjalan, dan melompat. Gerakan-gerakan ini kemudian disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang melibatkan gerak lengan pinggang dan tungkai secara serasi sambil disertai musik yang menyatu dengan gerakan.

Beberapa variasi, senam aerobik terdiri dari jenis-jenis seperti *high impact aerobic* (aerobik benturan keras), *low impact aerobic* (aerobik benturan ringan), *mix impact aerobic* (kombinasi senam aerobik dengan gerakan keras dan ringan), *steo aerobic* (kombinasi senam *aerobik* dengan gerakan menggunakan bantuan kotak), *cha-cha aerobic* (kombinasi aerobik dengan musik dan gerakan tarian cha-cha), *salsa aerobic* (kombinasi senam aéro-

bik dengan musik dan gerakan salsa), dangdut *aerobic* (kombinasi senam Aerobik dengan musik dan gerakan dangdut), *body language* (kombinasi senam aerobik dengan gerakan pembentukan, penguatan, pengencangan otot tubuh tertentu), dan atau *fangky aerobic* (kombinasi senam aerobik dengan musik dan gerakan kejut).

Keuntungan latihan senam *aerobik* adalah: memperkuat otot-otot yang berhubungan dengan pernapasan, yang memfasilitasi aliran masuk dan keluarnya udara dari paru-paru; memperkuat dan memperbesar otot jantung; menguatkan otot-otot yang berhubungan dengan organ tubuh; mengembangkan sirkulasi darah secara efisien dan mengurangi tekanan darah tinggi; meningkatkan jumlah sel darah merah dalam tubuh yang berfungsi dalam menghantarkan oksigen; mengembangkan kesehatan mental dengan mengurangi stress dan menurunkan depresi; dan mengurangi resiko diabetes. Dalam hubungannya dengan kepenarian, pemanfaatan aerobik ini berhubungan dengan teknik untuk menghasilkan kekuatan, ketahanan, otot perut, stamina, dan kelincahan.

Body Language

Body language dalam konteks karya dan tulisan ini berbeda dengan pemahaman makna pada umumnya. *Body language* di dalam konteks ini tidak dimaknai sebagai sebuah bentuk komunikasi non verbal, yang berhubungan dengan postur tubuh, gerak-gerak isyarat tubuh, ekspresi-ekspresi wajah, dan gerakan mata, manusia mengirim dan menafsir tanda-tanda bawah sadarnya. Melainkan sebagai sebuah bentuk pelatihan senam yang mengutamakan gerakan-gerakan untuk pengencangan dan pembentukan otot tubuh. Prinsipnya, melatih otot-otot, kontraksi otot perut, pinggang, panggul, dan pinggul. Dengan latihan yang rutin, senam *body language* dapat menghasilkan bentuk tubuh yang indah dengan kelenturan yang baik, selain menjaga stamina.

Media

Media latihan ada dua macam, yaitu: pertama tubuh penari dan kedua musik. Tubuh penari yang dimaksud adalah raga penari secara utuh, dari mulai organ bagian

kepala, leher, bahu, dada, perut, pinggul, tangan, dan kaki. Tubuh penari kemudian dilatih dengan beberapa teknik hingga dapat menghasilkan tubuh penari yang berdaya dan berjiwa. Musik adalah media pendukung praktek-praktek teknik. Pemilihan musik sebagai media pendukung disengaja, selain untuk mengkondisikan suasana latihan, tujuan lain yaitu menimbulkan efek *healing* atau terapis pada tubuh, pikiran dan emosi penari. Dengan menghadirkan musik, suasana latihan dan jiwa penari menjadi lebih tenang dan nyaman. Konsentrasi penari bisa lebih fokus dan mampu menghayati setiap gerakan yang dilakukan, melalui musik, penari berada dalam keadaan jiwa yang selaras dan seimbang.

Musik yang dipilih adalah "Music for Yoga", sebuah album musik yang diproduksi Domo Records tahun 2007. Bersumberkan dari album dipilih tiga komposisi musik yaitu: pertama, "OM Namah Shivaya" oleh Deva Permal dari album Dakashina, kedua, "Air, Oil" oleh Peas dari album Filters. ketiga, "Peace through Kindness", "Nawang Kechog" dari album Karuna.

Deskripsi Pelatihan

Melatih Tubuh merupakan rangkaian pola-pola latihan tubuh secara terstruktur. Pelatihan tubuh dimulai dari prosedur pemanasan, pengembangan gerak, hingga pendinginan. Secara keseluruhan dibagi ke dalam sembilan bagian yang terdiri dari pemanasan, kelenturan, kekuatan, keseimbangan, melatih otot perut, koordinasi, kelincahan, vibrasi dan pendinginan.

Pemanasan

Para penari keluar dengan fokus di tengah dan duduk bersimpuh. Masing-masing penari mengolah pernapasan, *fleksi* (mengambil nafas) - *ekstensi* (membuang nafas). Penari melakukan penguluran, tarik nafas hidung keluar hidung, tarik napas hidung ke luar mulut, dan tarik napas mulut ke luar mulut. Pengolahan nafas dilakukan dengan cara: pertama, pengolahan nafas dengan posisi duduk sambil meliukan badan. Kedua, pengaturan napas dengan menggunakan gerak tangan. Ketiga, pengaturan napas dengan teknik kobra. Keempat, bernapas dengan

menggunakan suara dari mulut. Dan kelima, bernapas dengan posisi tubuh berdiri.

Gerakan dilanjutkan kepada bagian peregangan. Semua penari sesuai dengan kondisi tubuhnya melakukan peregangan terhadap semua segmen tubuh, dari kepala, bahu, lengan, tangan, pinggang, perut, kaki.

Kelenturan

Kelanjutan bentuk peregangan adalah dengan melemaskan otot kepala (leher), badan diputar (sirkulasi) dengan poros di tulang pinggang, kelenturan kaki dan pinggang. Teknik ini diurai ke dalam tujuh jenis gerakan, yaitu:

Pertama, tumpuan berat badan pada kaki kiri, kaki kiri ditekuk, kaki kanan lurus, pinggang ditarik ke bagian kiri maksimal diikuti gerakan tangan kanan lurus di samping telinga, kaki kanan ditekuk (dengan lutut kiri menempel di lantai), kemudian ditarik sampai menempel di pantat, tangan lurus ke depan kemudian memutar ke belakang hingga memegang pergelangan kaki kanan.

Kedua, posisi kaki memanjang, satu kaki ditekuk sementara satu kaki lurus, posisi lurus sejajar lantai, posisi tangan satunya menempel lantai untuk tumpuan sedangkan yang satunya lurus ke atas.

Ketiga, kedua kaki lurus ke belakang dengan kedua tangan menempel di lantai, sementara badan diangkat ke atas, kedua kaki ditekuk, badan di tekan ke bawah sambil didorong ke belakang, diikuti kedua lutut ditekuk menumpu pada lantai badan bergerak diikuti gerakan kepala dan tangan hingga kedua tangan menyentuh di kedua tumit (membentuk pola *ngayang* dengan ekstensi maksimal).

Ke empat, badan didorong ke depan, rotasi ke kanan, bahu kanan menyentuh lantai, tangan kanan lurus ke belakang menyentuh kaki kiri, sementara tangan kiri lurus ke depan, tangan ditarik ke posisi semula hingga kedua tangan lurus kedepan, badan berguling seratus delapan puluh derajat ke kiri dengan posisi kaki menekuk, bangun, duduk dengan kedua kaki menyiku hingga kedua telapak kaki berada dan kedua tangan memegang ibu jari kaki. Selanjutnya kedua kaki dibuka ke samping semaksimal mungkin sampai lurus, gerak tangan mengikuti gerakan kaki. Badan

dijatuhkan ke belakang, dengan posisi kaki lurus di atas kepala, kedua tangan terlentang lurus, sampai bangun kaki kanan lurus ke atas, kaki kiri lurus (tumpuan), kemudian badan difleksi sampai wajah mendekati lutut, dilanjutkan dengan gerakan *split*.

Kelima adalah gerakan *split*. Pada gerakan *split* posisi kaki keduanya dibuka maksimal ke samping, badan tegak, (posisi badan berat di tengah), tangan di depan badan dan menempel di lantai. Badan condong ke depan sampai menempel lantai diikuti kaki lurus ke belakang dan kedua tangan menekuk di samping badan. Kaki kiri diangkat kemudian ditekuk menyamping, badan memutar ke kiri (270 derajat) hingga membungkuk ke depan diikuti kedua tangan lurus sambil jari-jari telapak tangan bertautan, berjalan membungkuk hingga berdiri dengan posisi kedua tangan lurus ke atas.

Keenam, dalam posisi berdiri, semua anggota badan dilenturkan sesuai dengan kemampuan tubuh penari. Penari yang lain masuk lari melingkar. Penari mengikuti lari gerakan melingkar, kemudian sebagian ke luar panggung. Sementara tiga penari laki-laki berada di panggung.

Kekuatan

Pada bagian kekuatan ditampilkan latihan-latihan menguatkan tangan, kaki, perut. Penguatan anggota tubuh dilakukan dengan cara teknik roda, *push up*, dan *sit up*. Semua penari membuat lingkaran, dengan tempo semakin lama semakin cepat sehingga posisi tubuh penari ketika berlari menjadi diagonal ke dalam. Dilanjutkan ke luar, tinggal dua penari laki-laki.

Pertama, posisi tubuh digerakkan ke samping, mengangkat kedua kaki secara bergantian, dengan menggunakan tumpuan ke dua tangan. Cara ini dilakukan empat kali putaran.

Kedua, melakukan gerakan lompatan. Gerakan ini dilakukan dengan tiga posisi lompatan yang berbeda. (1) posisi kaki membuka ke samping, (2) posisi mengarah kedepan dan ke belakang, dan (3) posisi kaki lurus ke depan.

Ketiga adalah gerakan *push up*. Cara ini dengan memvariasi posisi tangan, merubah posisi tangan ke depan dan ke belakang se-

cara bergantian, kemudian mengangkat tubuh. Dengan posisi tubuh terangkat, arah gerakannya kiri-kanan. Selanjutnya, merubah posisi tubuh, posisi duduk dengan kedua tangan menumpu tubuh, dengan mengangkat pinggul, berjalan dengan tumpuan tangan ke depan dan ke belakang.

Keempat adalah gerakan *sit up* dan memvariasi posisi melatih kekuatan otot perut oleh dua orang penari. Cara ini dilakukan dengan posisi saling duduk berhadapan, kaki saling bersilangan, menggerakkan tubuhnya ke depan dan ke belakang, dengan memvariasi posisi tangan. Salah satunya, kedua tangan diletakkan di belakang kepala, kemudian kedua tangan dioletakan di depan dada, kedua tangan posisi lurus ke depan. Gerakan tubuh selain ke depan dan ke belakang juga bergerak ke samping kanan dan kiri. Posisi melatih kekuatan otot perut atas bawah dan samping.

Kelima, kedua penari melakukan gerakan berguling ke depan beberapa kali, kemudian ke belakang beberapa kali, kemudian ke samping kanan dan kiri. Selanjutnya, diakhiri dengan melakukan lompatan harimau (gerakan dilakukan dengan cara berguling ke depan dengan tingkat lompatan lebih tinggi dan lebih jauh). Pada teknik ini diperlukan kesiapan otot tangan dan punggung.

Keenam, kedua penari melatih kekuatan otot kaki, dengan posisi gerak: (1) kuda-kuda sambil lutut digerakkan ke dalam dan ke luar, dengan variasi tempo lambat dan cepat, (2) posisi jongkok dengan kedua lutut membuka ke samping, bergerak ke atas dengan meluruskan lutut dan kaki secara berulang-ulang, (3) *laku telu* yaitu melangkah kaki kanan, melangkah kaki kiri, menyilang, kemudian kaki kanan melangkah lagi kemudian ditutup kaki kiri posisi kuda-kuda. Dilakukan secara berulang dalam tempo yang cepat, (4) *tranjalan*, yaitu posisi kaki kuda-kuda, mengangkat salah satu kaki menjadi lurus, kemudian meletakan ke lantai, disusul kedua kaki melompat kecil (rangkap) secara bersamaan, dilakukan berulang; (5) *ketekan*, yaitu pola gerakan kaki seperti berlari kecil-kecil dengan posisi kaki selalu bersilang, lutut pada posisi sembilan puluh derajat, (6) *tendangan*, yaitu variasi tendangan ke depan ke samping dan ke belakang.

Ketujuh, langkahnya adalah (1) salah satu penari melakukan posisi kuda-kuda dan penari yang lain berada di atasnya, penari yang di bawah, melakukan gerakan naik dan turun untuk melatih kekuatan otot kaki dengan beban, (2) salah satu penari masih dalam posisi kuda-kuda, penari yang lain menyilangkan kaki ke pinggul penari satunya, kemudian melontarkan tubuhnya ke atas secara berulang. Ini digunakan untuk melatih kekuatan tangan, perut, dan punggung.

Keseimbangan

Dalam keseimbangan, langkahnya adalah kedua penari masuk sambil berlari. Penari 1 berposisi kuda-kuda, penari yang lain berdiri di atas dengan satu kaki. Penari 2 merubah arah hadap ke belakang, dengan posisi tangan terlentang, lengannya ditumpu oleh penari 1, penari 2 meluruskan kakinya perlahan-lahan turun dan keduanya menghadap ke depan.

Perlahan-lahan penari 1 mengangkat kaki kanannya, penari 2 mengangkat kaki kirinya. Salah satu tangan memegang ujung jari, dan secara perlahan meluruskan kaki yang diangkat ke depan kemudian perlahan bergerak ke samping atas. Penari 1 menggerakkan kaki yang diangkat ke belakang, sejajar dengan punggung (posisi kapal terbang) bergerak berputar seratus delapan puluh derajat ke kanan. Melatih keseimbangan. Penari 2 posisi kaki yang diangkat menumpu ke kaki yang ditumpu, posisi punggung meringkuk.

Penari 1 posisi merangkak, penari 2 terlentang di punggung penari 1. Masing-masing saling mengangkat salah satu tangan dan salah satu kaki sebagai tumpuan. Penari 2 berguling ke depan, penari 1 melanjutkan posisi berdiri dengan tumpuan kepala dengan ditopang kedua siku. Penari 2 berjalan jinjit ke belakang dan melompat dengan tumpuan satu kaki.

Posisi penari 1 duduk bertimpuh, penari 2 perlahan berdiri di atas bahu penari 1. Kedua penari bergandengan tangan dan perlahan-lahan mencondongkan tubuhnya ke luar. Dengan posisi kedua kaki saling rapat. Dalam posisi masih bergandengan, penari 1 perlahan-lahan turun terlentang, mengangkat kedua kakinya. Penari 2 perlahan-lahan meletakkan perutnya ke kaki penari

satu, kemudian perlahan-lahan mengangkat tubuhnya sejajar antara tubuh dan kaki.

Melatih Otot Perut

Prinsip gerakan ini adalah melatih otot perut dengan cara memutar ke kanan dan ke kiri. Pertama, posisi kaki sejajar, menekuk lututnya, diawali posisi badan tegak, kemudian perut digerakkan ke depan dan ke belakang secara perlahan. Menggerakkan lambung ke samping kanan dan kiri secara perlahan. Melakukan variasi gerakan perut dengan diputar ke arah kiri atau ke kanan dengan tempo lambat, cepat, dan stacato.

Kedua, menggerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri, divariasi dengan langkah kaki yang ikut bergeser ke kanan dan kiri. Melangkah ke kanan dan ke belakang mengikuti pergerakan gerak perut.

Koordinasi

Ada dua macam pola gerakan dalam koordinasi. Pola gerakan pertama dilakukan oleh kelompok laki-laki. Diawali dengan variasi gerakan tangan dengan pola-pola bentuk gerak tradisi. Salah satunya bentuk gerak *bapang*, *kambeng*, *cakil*, *ukel*, *menthang*, dipadukan dengan gerak kepala yang mengikuti pergerakan tangan. Tahap selanjutnya, menambah gerakan lambung (*ogek lambung*) dan pinggul. Dirangkai lagi dengan memindahkan posisi kaki menjadi kuda-kuda yang melebar, menggerakkan tubuh ke kanan dan ke kiri hingga lututnya menekuk. Selanjutnya dirangkai dengan gerakan kaki melangkah ke kanan dan ke kiri. Kemudian berputar dan keluar *stage*.

Pola Gerakan kedua dilakukan oleh penari perempuan. Pada waktu yang sama, kelompok perempuan melakukan variasi pola-pola gerak tradisi Jawa dari tari putri, diantaranya *ukel*, *menthang*, *ngrayung*. Gerakan ini kemudian dikembangkan dengan menggerakkan lambung bergerak ke kanan dan ke kiri. Berkembang lagi menggerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri dengan volume yang lebih besar sampai pada posisi kuda-kuda dengan menggerakkan tubuhnya ke kanan dan ke kiri, dan menambahkan pergeseran kaki dengan cara melompat ke kanan dan ke kiri secara dinamis. Selanjutnya, posisi *srisig* menggerakkan lengan bawah kanan dan kiri

dengan cara berputar dengan masing-masing arah berbeda.

Pada waktu bersamaan, kepala digerakkan menoleh ke kanan dan ke kiri. Gerak tersebut kemudian dilanjutkan dengan gerak *nancap* dengan koordinasi gerak secara satu persatu dimulai dari tangan, kemudian kaki yang menyilang, tolehan kepala, diakhiri dengan tajak. Kemudian, gerak *trecet* dikombinasi dengan lompatan ke samping bersamaan dengan posisi tangan bergerak *ukel* ke kanan dan ke kiri, posisi kepala bergerak menoleh ke kanan dan ke kiri mengikuti lompatan. Gerak berikutnya, dengan bertumpu pada satu kaki, kaki yang menggantung dilurus dan ditekuk bersamaan dengan gerak tangan yang menyilang dalam pola *tumpang tali*. Dilanjutkan dengan pola *lancap*, posisi siku tangan ditekuk ke dalam dan ke luar, posisi kaki kembali bertumpu pada satu kaki. Pola lain adalah melatih pola-pola gerak tangan patah-patah, kaki berlari kecil-kecil, gerakan kepala *banteng gambul*, bergerak ke luar dari panggung.

Kelincahan

Satu penari laki bergerak masuk panggung dengan sangat cepat, melakukan pola-pola gerak atraktif diantaranya meroda dengan satu tangan, lompatan dengan salah satu kaki di tekuk, berguling, melompat sambil berputar, berjalan dengan kedua tangan, *back roll*.

Selanjutnya, masuk kedua penari berpasangan, saling melompati punggung, dengan posisi lompatan kedua kaki lurus ke samping, dilakukan berulang secara bergantian, sampai ke luar panggung.

Masuk dua penari, dengan berlari cepat kemudian langsung berhenti, berlari saling bersilang langsung berhenti, melakukan gerakan rampak dengan penggabungan pola gerak pemanasan, penguluran, kelenturan, kekuatan, dan kelincahan, hingga kembali pada bentuk-bentuk pola tradisi seperti *onclangan*, *junjungan*, *jengkeng*, *kengser*, *tranjal*, kemudian berlari dilanjutkan posisi melompat dengan salah satu kaki menepuk lutut kaki yang dibelakang bersamaan dengan kedua tangan direntangkan dalam posisi melayang, gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

Masuk satu penari dengan pola yang sama seperti sebelumnya. Yaitu, melakukan pola-pola gerak atraktif diantaranya meroda dengan satu tangan, lompatan dengan salah satu kaki di tekuk, berguling, melompat sambil berputar, berjalan dengan kedua tangan, *back roll*.

Vibrasi

Pada bagian ini, semua penari perempuan masuk dari segala penjuru dengan cepat, mengarah ke tengah dan melakukan gerakan vibrasi, diakhiri dengan teriakan. Pada saat yang bersama penari laki-laki masuk dari segala penjuru menuju tengah, menyusul teriakan dari kelompok perempuan. Teknik vibrasi ini dilakukan berulang secara bersamaan oleh kelompok penari perempuan dan laki-laki. Dilanjutkan dengan melakukan lontaran-lontaran dengan terus bervibrasi secara improvisasi, tubuh melontar ke atas dan ke bawah bersama teriakan-teriakan, melepaskan tubuh dari kungkungan bentuk-bentuk, diakhiri pada posisi terlentang. Semua konsentrasi pada pengaturan nafas.

Pendinginan

Pada bagian ini, posisi penari terlentang, perlahan-perlahan menggunakan teknik pernapasan panjang. Membuka rongga dada selebar mungkin, mengendorkan lagi, dilakukan secara berulang, hingga mencapai kembali pada pernapasan normal.

Penari berguling ke kanan dan ke kiri secara normal kembali pada posisi duduk timpuh. Akan tetapi menggunakan napas panjang, mengembangkan dada, menarik napas hingga kepala ke atas, ke luar napas melalui mulut secara mendesis. Menurunkan dada ke bawah. Kemudian naik lagi, dan dilakukan secara berulang.

Bagian akhir semua penari memejamkan matanya untuk merasakan detak jantungnya kembali normal.

SIMPULAN

Proses berkarya dicapai secara bertahap, berlangsung sejak awal hingga akhir. Langkah pertama adalah penjelajahan gerak. Pada bagian awal mencoba mengeksplorasi *vocabuler* teknik gerak. Langkah kedua, me-

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Bob. 2008. *Stretching*. Jakarta: Serambi.
- Dyanashakti, Ananda T. 2001. *Teori dan Tuntunan Praktek Kriya Yoga*. Jakarta: Gramedia
- Kirschner, M.J. 2002. *Yoga untuk Kesehatan dan Kekuatan*. Bandung: pionir Jaya.
- Lalvani, Vimla. 2003. *Dasar –Dasar Yoga: Peregangannya untuk Mengencangkan tubuh, menambah tenaga, dan menghilangkan Stress*. Jakarta: Erlangga.
- Lehrhaupt, Linda Myoki. 2003. *T'ai Chi sebagai Suatu Jalan Menuju Hikmat*. Batam: Lucky Publishers.
- Sani, Rachman. 1999. *Yoga untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize.
- Santosa, Sumedi. 2000. "Prinsip-prinsip Olah Tubuh", diktat kuliah, Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarta.
- Soedarsono. 1972. *Djawa dan Bali : Dua Pusat Perkembangan Drama Tari Tradisional di Indonesia* Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1972.
- Sutanto, Jusuf. 2010. *T'ai Chi The Great Harmony*. Jakarta: Gramedia.
- Weller, Stella. 1996. *Yoga Terapi: Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat, dan Bugar*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Yoga for Health, edisi 2 Maret 2008
- Yoga for Health, edisi 13 Maret – April 2009
- Yoga Joyful Living, edisi July-August 2008