

**MANFAAT OLAH TUBUH
BAGI SEORANG PENARI**
(The Benefits of Calisthenics for a Dancer)

Oleh : Moh. Hasan Bisri*

Abstrak

Aktifitas manusia yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan kegiatan rutinitas yang di dalamnya bertumpu pada kemampuan tubuh manusia itu sendiri untuk melakukan gerakan-gerakan, baik gerakan yang alami/naluriyah maupun gerakan-gerakan yang terkontrol. Melalui gerakan-gerakan fisik yang menempati ruang dan waktu inilah manusia menyalurkan aktifitasnya untuk memenuhi kebutuhan hidup. Gerakan tubuh dalam kehidupan memiliki arti penting, hal ini dapat dirasakan ketika seseorang dapat melakukan aktifitasnya dengan lancar dan mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan. Selain itu gerakan tubuh semakin terasa penting ketika salah satu dari organ tubuh kita mengalami gangguan (sakit) sehingga pada bagian yang sakit itu tidak mampu melakukan gerakan dan bahkan seluruh tubuh terasa dampaknya. Sadar akan semua ini maka gerakan organ tubuh manusia sangat vital dalam kehidupan. Tidak jauh dari permasalahan gerak tubuh manusia, satu sisi budaya manusia dalam hal ini seni tari yang notabene menggunakan gerak tubuh sebagai media ungkap estetis, bertumpu juga pada kemampuan fisik/tubuh manusia. Ini menjadi satu hal yang mendasar dalam mempersiapkan tubuh untuk dapat digunakan sebagai media ungkap dalam seni tari.

Kata Kunci: Tubuh Manusia, Olah Tubuh, Gerak, Tari.

A. Pendahuluan

Kesiapan tubuh secara fisik bagi seorang penari sangat vital keberadaannya untuk melakukan aktifitas gerak tari. Keterampilan tari yang dimiliki dapat dibentuk melalui kesiapan organ-organ tubuh (fisik) yang akan digunakan untuk melakukan gerak. Bisa jadi gerak-gerak yang dilakukan dapat dikontrol dengan baik sesuai yang diharapkan. Pada prinsipnya untuk dapat melakukan gerak tari dengan trampil perlu adanya kesiapan fisik yang prima. Kondisi semacam ini dapat dicapai apabila seorang penari dengan sadar melakukan kesiapan-kesiapan seluruh organ

* Staf Pengajar Jurusan Sندرتراسيك FBS UNNES

tubuh dengan rutin (kontinu). Pengertian lain, secara sadar bahwa seorang penari harus melakukan pengolahan gerak tubuh secara merata dan sempurna.

Pengertian pengolahan tubuh bagi seorang penari atau sering dikatakan dengan singkat *Olah Tubuh*, adalah suatu kegiatan manusia mengolah tubuh yang dengan sengaja menjadikan barang mentah menjadi barang yang masak atau barang jadi, sehingga siap untuk dipergunakan. Upaya ini mengandung maksud yaitu usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan *stabil* (normal) menjadi kondisi yang *labil* (lentur). Perkataan tubuh dalam Olah Tubuh menunjukkan bahwa tekanan aktivitas pada pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga, yang menjadi satu kesatuan (Sumedi, 1; 86).

Olah Tubuh bagi seorang penari adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakikan dengan jalan melakukan susunan latihan yang teratur meliputi otot-otot, persendian, pada seluruh organ tubuh agar selalu siap dapat berfungsi lebih baik dan optimal serta diharapkan dapat menambah kualitas gerak.

B. Tubuh Sebagai Alat Bagi Seorang Penari

Setiap manusia memiliki bentuk tubuh yang berbeda-beda, hal ini dikarenakan memiliki ukuran bentuk tubuh yang berbeda pula. Ukuran tubuh seseorang meliputi tinggi rendah dan besar kecilnya badan yang berpengaruh pada beban tubuh. Melihat kondisi yang semacam ini maka seseorang berusaha untuk mengatasi kelemahan yang dimiliki. Misalnya seseorang yang memiliki tubuh gemuk, tentunya akan sulit untuk meloncat karena bebannya terlalu berat. Sebaliknya seseorang yang memiliki tubuh kecil/kuru gerakannya akan lebih lincah, bila meloncat, melompat, berlari dan gerak-gerak yang lain dalam setiap aktifitasnya.

Ada beberapa upaya untuk merubah kondisi tubuh seseorang dari kurang ideal pada sisi ukuran /beban tubuh, atau merubah dari yang tidak dikehendaki menjadi seperti yang dikehendaki. Adapun upaya untuk itu salah satunya yaitu dengan melakukan olah tubuh, dengan olah tubuh inilah kita melakukan upaya dengan menggerakkan seluruh sekmen tubuh dengan teratur dan sistematis. Serak yang dilakukan dalam aktifitas olah tubuh, yaitu dimana seluruh organ tubuh kita dapat digerakkan ke arah *lateral*, *frontal* maupun *rotasi*. Secara umum tubuh kita dapat dikelompokkan menjadi empat bagian yaitu, 1. kepala, 2. badan, 3. lengan kanan dan kiri, 4. tungkai kanan dan kiri. Dari ke empat kelompok ini seluruhnya dapat digerakkan ke arah lateral yaitu arah yang sejajar dengan bidang tubuh kita atau ke kanan dan ke kiri, ke arah *frontal* yaitu arah yang berlawanan dengan bidang tubuh kita atau ke depan dan ke belakang, rotasi yaitu gerak berputar pada setiap persendian.

Tidak jauh dari gerak yang dilakukan oleh seluruh tubuh, begitu juga sama halnya dengan gerak yang dilakukan dalam seni tari. Di dalam menari, gerak-gerak yang dilakukan oleh penari tentunya memiliki tuntutan tertentu walaupun pada prinsipnya menggerakkan sekmen-sekmen tubuh. Melihat konteks gerak dalam tari dengan tuntutan nilai-nilai estetik, maka tidaklah sekedar menggerakkan tubuh seperti dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Tubuh bagi seorang penari merupakan alat untuk melakukan gerak sebagai media, guna pengungkapan ekspresi jiwa yang mengarah ke pemunculan nilai-nilai estetis. Walaupun demikian tidaklah mudah memunculkan nilai estetis (yang abstrak) tanpa didahului dengan proses gerak tubuh (materi) yang dapat ditangkap oleh indra penglihatan. Untuk itu bermula dari kemampuan melakukan gerakan-gerakan tubuh itulah seorang penari mengkomunikasikan perasaannya dengan bahasa gerak. Jadi yang penting dalam hal ini berpangkal dari tubuh manusialah yang menjadi titik tolak sebagai bahasa dalam seni tari.

Sebagai seorang penari, harus menggunakan tubuhnya, baik dalam berekspresi maupun dalam menghayati/merasakan apa yang terjadi di sekelilingnya. Oleh karena itu seorang penari harus sadar akan kemampuan, kelebihan dan kekurangan dari tubuh yang dimiliki, untuk kemudian melatihnya agar jangkauan gerakannya dapat lebih leluasa (Murgiyanto, 1983). Setiap gerakan dari setiap sekmen tubuh harus dilatih secara bertahap dan kontinu yang meliputi dari ke tiga aspek, yaitu :

- *Tenaga*; hubungannya dengan stamina yang dimiliki untuk melakukan gerak cepat, keras, kencang dan lain-lain.
- *Ruang* ; dalam arti dimana dari sekmen tubuh dapat digerakkan ke berbagai arah yang memakan/menempati ruang
- *Waktu* : durasi yang digunakan/ditempuh dalam melakukan latihan oleh tubuh, dan idealnya dalam waktu yang stabil, misalnya satu hari satu kali @ 60 menit.

C. Latihan Kondisi Fisik Penting Bagi Penari

Ada beberapa unsur fisik yang harus dikembangkan kemampuannya melalui latihan-latihan, kemampuan tubuh yang baik adalah hasil dari koordinasi unsur-unsur kondisi fisik yang baik. Adapun kondisi fisik yang perlu dipersiapkan atau dilatih ada beberapa unsur antara lain :

1. Kekuatan (Strength)
2. Kecepatan (Speed)

3. Oaya Tahan (Endurance)
4. Kelincahan (/Agility)
5. Kelenturan (Flexibility)
6. Koordinasi (Koordination)
7. Ketepatan (Accuracy)

Unsur-unsur tersebut di atas penting untuk diperhatikan bagi seorang penari dan tentunya selalu melakukan latihan olah tubuh untuk mengkondisikan fisik agar prima dalam menari. Kesiapan tubuh seorang penari akan berdampak pada kualitas gerak tari. Kualitas gerak akan terkait pada unsur-unsur gerak, yang meliputi:

- *Bentuk*, rumit dan sederhananya gerak
- *Volume*, luas dan sempitnya gerak
- *Tekanan*, keras dan lemahnya gerak
- *Tempo*, cepat dan lambatnya gerak

Kembali pada kondisi fisik seorang penari, dimana kondisi harus selalu prima baik ketika menari maupun sebelum menari. Kondisi semacam ini akan lebih memberikan keleluasaan bagi penari tersebut untuk lebih terfokus pada imajinasi, ekspresi atau penghayatan ketika sedang menari. Dapat dikatakan demikian karena apabila salah satu sekmen tubuh terganggu atau kondisi fisik tidak prima maka yang terjadi adalah terganggu pula pada penampilan ketika menari, hal ini hanya dapat dirasakan oleh penari itu sendiri. Sadar akan adanya hal yang demikian dapat terjadi maka perlu diperhatikan beberapa unsur penting tersebut di atas.

1. Kekuatan (Strength)

Bagi seorang penari kekuatan tubuh sangat vital, terutama pada sekmen-sekmen tubuh tertentu yang sering melakukan aktifitas gerak. Kekuatan utama yang perlu dipersiapkan adalah pada sekmen ke dua tungkai, dimana dari ke dua tungkai inilah yang menjadi penyangga dari seluruh beban tubuh, baik pada kondisi diam maupun ketika sedang bergerak. Kekuatan tungkai menjadi sentral dibanding dari sekmen tubuh yang lain, karena harus selalu menyangga dalam kondisi apapun sekmen tubuh lain melakukan gerakan.

Di dalam konteks gerak tari, gerak yang dilakukan cenderung tidak sama dengan gerak-gerak sehari-hari. Kondisi yang demikian menuntut adanya latihan gerak yang harus dipersiapkan sebelumnya, secara sadar bahwa gerak dalam tari bukan gerak naluriah tetapi merupakan media ungkap perasaan, maka gepak di situ terjadi akibat adanya *stylisasi* yang cenderung lepas dari gerak sehari-hari. Satu contoh dalam gerak tari Jawa gaya Serakarta pada tungkai, yaitu posisi tanjak. Pada posisi ini bentuk telapak kaki kanan membuka ke arah kanan dan telapak kaki kiri membuka ke arah kiri, dan ke dua lutut sedikit di tekuk, kemudian beret badan ditarik ke kiri bila tanjak kanan dan di tarik ke kanan bila tanjak kiri. Pada kondisi yang demikian maka yang terasa adalah beban tubuh akan bertambah berat menumpu pada tungkai, bila dibanding dengan apabila berdiri tegak lurus. Bagi seorang penari akan sadar pentingnya kekuatan tungkai. Selain itu kekuatan sekmen tubuh yang lain tetap juga harus mendapatkan perhatian untuk dilatih.

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban/tahanan dalam menjalankan aktivitas (Santoso 23; 1986). Latihan kekuatan harus dilatih paling awal sebelum pengembangan unsur-unsur yang lain, cara meningkatkan kekuatan adalah dengan jalan latihan dengan tahanan. Latihan tahanan dapat dilakukan dengan jalan: menahan, mengangkat beban, mendorong atau menank suatu tahanan /beban. Dalam meningkatkan latihan kekuatan kita harus selalu ingat akan prinsip peningkatan/penahanan beban secara bertahap dan kontinu.

2. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan lamanya bertahan organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan aktivitas. Pada unsur daya tahan ini seorang penari harus selalu dijaga terutama ketika sedang menari, apalagi pada tari-tarian yang memiliki durasi "panjang". Peristiwa semacam ini sifatnya masih merupakan daya tahan secara umum, ciri latihannya adalah menuju perkembangan kemampuan jantung, peredaran darah, pernafasan, relaxasi otot. Metode latihan yang digunakan adalah latihan interval dengan batas waktu latihan yang cukup lama secara terus menerus.

Stamina merupakan salah satu bentuk daya tahan, yaitu daya tahan lamanya organisme tubuh untuk melawan kelelahan yang timbul akibat latihan dengan menggunakan tenaga yang efektif dalam waktu tertentu. Stamina menentukan prestasi penari, karena mempunyai nilai yang lebih tinggi dari pada daya tahan. Daya tahan baik belum tentu stamina baik, akan tetapi stamina yang baik berarti mempunyai daya tahan yang baik pula.

3. Kelenturan (Flexibility)

Kelenturan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan gerakan dengan amplitude gerakan yang luas. Usaha

gerakan-gerakan tersebut dihasilkan atas kemampuan kelenturan tubuh atau persendian-persendian. Bentuk latihannya ditujukan pada:

- Penguluran/perenggangan otot, tendo dan ligamen
- Memperlebar gerakan-gerakan pada persendian dengan jalan mengayunkan seluas mungkin

Beberapa keuntungan bila seorang penari memiliki kelenturan yang baik, antara lain yaitu:

- Cepat menguasai teknik suatu gerakan
- Tidak mudah terjadi cedera.
- Gerakan-gerakan seluruh sekmen tubuh akan dapat dilaksanakan dengan mudah sehingga tidak lekas lelah.
- Membantu daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

D. Metode Latihan Olah Tubuh

Susunan latihan olah tubuh yang banyak dilakukan olah ragawan atau oleh orang pada umumnya di Indonesia menggunakan sistem Austria yang diciptakan oleh Ganlhofer dan Straicher. Menggunakan metode latihan olah tubuh diharapkan akan membuat latihan menjadi teratur dan sistematis sehingga mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan dan terkontrol. Adapun susunan selengkapnya adalah terurai sebagai berikut 1. Latihan Pendahuluan (Pemanasan)

Pemanasan adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan tubuh dan jiwa seorang penari dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat. Kegunaan pemanasan dalam latihan olah tubuh yaitu:

- Menyiapkan anatomis, physiologis dan psychologis penari dalam menghadapi latihan.
- Menyiapkan gerakan-gerakan olah tubuh untuk menjalankan latihan olah tubuh tersebut.
- Sebagai pencegahan terhadap terjadinya cedera selama menjalankan aktivitas olah tubuh.
- Untuk mempercepat terjadinya *sccond wind* dan *steady state* tubuh

2. Latihan Inti

Pada saat masuk latihan inti, seorang penari yang melakukan olah tubuh harus menyesuaikan kebutuhan seperti yang diharapkan. Secara umum latihan inti terdiri dari :

1. Latihan tubuh

Latihan tubuh pada prinsipnya mempunyai sifat untuk memperbaiki dan membetulkan kesalahan-kesalahan (normalisasi) ringan yang terdapat pada tubuh. Sedangkan latihan tubuh terdiri dari:

- Latihan pelepasan, terutama untuk memberikan kemungkinan ke-lincahan dan keluasaan gerak pada persendian-persendian tubuh. Sendi-sendi yang perlu dilatih adalah: sendi leher, sendi pergelangan bahu dan sendi bahu, sendi siku dan pergelangan tangan, sendi pinggang, sendi lutut, sendi panggul, sendi pergelangan kaki.
- Latihan penguluran, yaitu untuk memperpanjang jaringan-jaringan pengikat, tendo-tendo otot, agar otot-otot menjadi elastis. Otot-otot yang perlu mendapat latihan penguluran adalah: otot leher, otot dada dan punggung, otot perut dan pinggang dan samping ba-tang badan, otot paha depan dan belakang, otot betis, otot lengan dan bahu.
- Latihan penguatan, yaitu untuk menguatkan otot-otot setempat yang lemah, terutama otot-otot perut dan otot-otot pinggang dan punggung serta otot paha
- Latihan pelepasan, yaitu untuk mempertinggi koordinasi otot dan perasaan gerak. Perasaan gerak yang dimaksud adalah agar otot-otot yang bekerja dapat bergerak sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dari manapun.

Pada prakteknya latihan-latihan pelepasan, penguluran, penguatan dan pelepasan itu tidak dipisahkan satu sama lainnya, tetapi mungkin ada satu hal yang perlu mendapatkan tekanan atau porsi latihan lebih banyak

2. Latihan keseimbangan

Tujuan latihan keseimbangan adalah untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan perasaan kerja otot serta mempunyai arti dan ke-gunaan yang besar dalam pembentukan sikap gerak. Disamping itu latihan keseimbangan mempunyai nilai yang besar terhadap pertumbuhan ketangkasan dan prestasi. Latihan keseimbangan adalah jika latihan itu pemeliharaan keseimbangan tubuh lebih sulit dari pada sikap berdiri biasa. Latihan keseimbangan termasuk juga di dalamnya berdiri diatas satu kaki.

3. Latihan kekuatan dan ketangkasan

Latihan ini memiliki arti penting terhadap pembentukan sikap dan gerak, serta pencapaian prestasi. Bagaimanapun juga manusia harus mempunyai kekuatan dan ketangkasan dalam segala geraknya, lebih-lebih bagi seorang penari. Dengan demikian latihan ini akan memajukan efisiensi dalam segala gerak tubuh manusia, artinya dengan tenaga yang sedikit mungkin dapat memberikan hasil yang sebanyak-banyaknya. Untuk tidak menimbulkan salah pengertian atau penafsiran, maka perlu di bedakan antara pengertian latihan penguatan dan latihan kekuatan, yaitu sebagai berikut.

- Latihan penguatan adalah untuk menguatkan otot-otot setempat yang lemah, jadi hanya otot-otot yang tidak menyangkut kualitas kemampuan tubuh manusia
- Latihan kekuatan adalah meningkatkan kualitas kemampuan tubuh manusia itu secara menyeluruh.

Latihan ketangkasan akan menyangkut kelincahan dan kecepatan. Cepat dalam mengambil tindakan, selain itu latihan kekuatan dan ketangkasan menambah keberanian, ketahanan dan penguasaan diri.

- Latihan melompat dan meloncat

Latihan ini memiliki peran penting terhadap pembentukan dan prestasi dan sangat mempengaruhi kerja jantung dan paru-paru. Biasanya latihan ini merupakan kelanjutan dari latihan inti, dan merupakan puncak latihan jalan dan lari yang digabungkan dengan latihan melompat dan meloncat, dengan maksud agar dapat memberikan bermacam-macam variasi dalam latihan.

3. Latihan Penutup (Penenangan)

Tujuan latihan penenangan (penutup) adalah untuk membawa suhu badan dan kerja organ-organ tubuh kembali ke dalam keadaan yang biasa (normal). Sehingga kondisi tubuh kembali siap untuk mengikuti aktivitas berikutnya di luar latihan olah tubuh. Selain itu membawa jiwa raga orang tersebut ke penyegaran dalam suasana yang baru. Adapun latihan yang dilakukan yaitu menggerakkan kembali seluruh sekmen tubuh, dari seluruh otot-otot dan seluruh persendian melakukan gerakan dengan rilek. Ketika melakukan gerakan-gerakan tersebut disertai dengan pengaturan nafas atau tarik nafas dengan teratur. Gerakan-gerakan ini dilakukan hingga kondisi tubuh kembali ke kondisi yang normal atau cukup seperti yang dikehendaki.

E. Kesimpulan

Pada tulisan ini bukannya membahas tentang permasalahan tari dengan kandungan kualitas atau nilai estetika yang tinggi, melainkan pembahasan tentang salah satu unsur dari permasalahan tentang

es-tetika tari. Tidak lain media utama untuk terciptanya sebuah tari adalah "gerak", banyak pendapat yang mengatakan bahwa medium utama dari seni tari adalah gerak tubuh manusia. Beberapa tokoh tari berpendapat tentang definisi tari, antara lain mengatakan bahwa tari adalah gerak-gerak yang di bentuk secara ekspresif yang diciptakan oleh manusia untuk dapat dinikmati dengan rasa (Susanne K. Langer, dalam diktat Soedarsono, 3; 78). Definisi yang hampir sama mengatakan bahwa tari adalah gerak-gerak dari bagian tubuh manusia yang disusun selaras dengan irama musik serta mempunyai maksud tertentu. (Suryodiningrat, dalam diktat Soedarsono, 2; 78). Hubungannya dengan pendapat-pendapat di atas pada prinsipnya memberi pemahaman kepada kita bahwa tari adalah menggunakan media gerak tubuh manusia sebagai alat ungkap. Dari sisi gerak tubuh manusia inilah yang menjadi tujuan pembahasannya, dalam tulisan ini. Tidak lepas dari masalah estetika, bahwa keberadaan gerak yang dilakukan oleh penari di dalam menyajikan suatu tarian adalah sangat vital. Nilai estetika muncul ketika dari gerak tersebut telah mengalami pengolahan dari pencipta tari atau si penari.

Pada perkembangan penciptaan tari di tahun 1980-an, Humardani seorang tokoh tari pernah menerapkan masalah kemampuan fisik kepada para penarinya, sehingga muncul postulat bahwa menggarap tari, peranan penari sangat vital untuk terbentuknya suatu tubuh sebagai alat bergerak yang mempunyai kualitas tinggi. Yang dimaksud kualitas tinggi bagi seorang penari ialah apabila ia mampu menyajikan berbagai jenis kualitas komposisi tari. Untuk itu olah tubuh yang mengarah pada ketrampilan otot dan seluruh tubuh sebagai alat ekspresi perlu di bina dan dioptimalkan. Akibatnya pada umumnya banyak menghasilkan penari-penari yang lebih menonjolkan kekuatan fisik tentang kelenturan, stamina, dinamik gerak. (Tasman, 1991).

Tentang konsep estetika tari, Susan K. Langer mengenalkan bentuk fisik dan bentuk dinamik. Dari sini kita dapat membuat suatu pemikiran bahwa konsep penciptaan tari berhubungan erat dengan Bentuk Fisik yang diwadai dalam gerak tubuh (konkrit), dan Bentuk Dinamik merupakan ungkapan rasa gerak dari penari (abstrak) (lihat komposisi tari Soedarsono, 1986). Begitu juga Empu-empu tari Jawa, telah mengajukan konsep tentang tari yaitu : *Wiraga, Wirama, Wirasa*, yang pada pokoknya sama dengan konsep Bentuk Fisik dan Bentuk Dinamik (Prabowo, 1986).

Jelas bagi kita bahwa tubuh manusia sebagai alat bagi seorang penari dan gerak merupakan media utama dalam tari, sehingga pengoptimalan kemampuan gerak tubuh sangat penting untuk dipersiapkan. Untuk itu latihan olah tubuh bagi seorang penari

menjadi suatu bagian dari rutinitas proses latihan tari. Rasa-rasanya tidak dapat dipisahkan pembentukan fisik melalui olah tubuh bagi penari guna menunjang kemampuan teknis kepenariannya, maupun untuk meningkatkan kualitas gerak tari.

DAFTAR PUSTAKA

- Munandar, A. 1979. *Ikhtisar Anatomi Alat Gerak dan Ilmu Gerak*. Jakarta: RGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Prabowo, Wahyu S. 1986. *Catalan Kecil Sebagai Acuan Diskusi Tari*. Surakarta: ASKI Surakarta. R
- Ronoatmodjo, A Tasman. 1991. *Sedikit Renungan Tentang Tari*. (Makalah Diskusi). Surakarta: STSI Surakarta).
- Santoso, Sumedi. 1986. *Prinsip-prinsip Latihan Olah Tubuh*. (Diktat) Surakarta: ASKI Surakarta.
- Sukiyo. 1982. *Pengertian Dasar Ilmu Keolahragaan*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Soedarsono. 1978. *Diktat Pengantar Pengetahuan dan Komposisi Tari*. Yogyakarta: ASTI Yogyakarta.
- Widaryanto. 1986. *Tari*. Bandung: Proyek Pengembangan Institut Kesenian Indonesia Sub Proyek Akademi Seni Tari Indonesia.