

PERAN TEKNIK GERAK TARI MENDUKUNG KEMAMPUAN KE PENARIAN

**Sriyadi
Dosen Fakultas Seni Pertunjukan Jurusan Seni Tari ISI Ska**

Abstrak

Teknik Tari adalah suatu cara untuk melakukan sesuatu gerak tari agar lebih baik, Teknik tari merupakan metode atau cara latihan tari yang sangat baik dan efektif, sebagai persiapan fisik disamping juga untuk menujung ketrampilan gerak dibidang tari, atau untuk mempersiapakan seorang penari, terutama pada mahasiswa Jurusan Tari ISI Surakarta. Teknik merupakan struktur anatomi pisikologi yang mengembangkan gerak dengan tari. Guna teknik adalah untuk melatih jiwa dan pikiran secara runtut agar dalam mempergunakan tubuh sebagai sarana ekspresi, dan melatih tubuh supaya tunduk dan reponsip terhadap pikiran yang ekspresif.

Dalam penggunaan gerak tari tubuh adalah intrumen atau alat, sedangkan gerak adalah medianya yang akan diolah. Pencapaian teknik perlu didahului persiapan alat yang kuat dan lentur yang dapat dipergunakan dalam mengukapkan, mengekspresikan dan menampilkan gerak yang diinginkan agar bias tercapai dengan sempurna.

Kata Kunci; Teknik, Tari.

The dance technique is a way of making a dance movement better. It is a good and effective method to rehearse a dance as a physical preparation and to support the skill in the dance movement, or to prepare a dancer, especially the student of Dance Department of ISI Surakarta. The technique is a psychological anatomy which develops movement using dances. The technique is used to train mind and soul coherently in order to be able to use body as a means of expression and to train body in order that it is obedient and responsive to expressive mind.

In the dance movement, body is an instrument and the movement is the medium to be processed. A good technique can be obtained by making the instrument strong but elastic so that it can be used to express and to display perfectly movements demanded.

Technique, dance, movement

A. Pendahuluan

Banyak orang yang belum mengenal tentang teknik tari. Teknik merupakan struktur anatomi fisikologi yang menggambarkan gerak dengan tarian. Guna teknik adalah untuk melatih jiwa dan pikiran secara runtut agar dalam mempergunakan tubuh sebagai sarana ekspresi, dan melatih tubuh supaya tunduk reponsif terhadap pikiran yang ekspresif.

Dalam pengukapan gerak tari tubuh adalah instrumen atau alat, sedangkan gerak adalah medianya yang diolah. Pencapaian teknik perlu diadakan persiapan alat yang kuat dan lentur yang dapat dipergunakan dalam mengukapkan, mengekspresikan dan menampilkan kualitas gerak yang diinginkan bisa tercapai dengan sempurna.

Dalam pengertian umum teknik merupakan gabungan cara-cara atau metode yang terorganisasi serta tersusun secara sistematis yang dipergunakan dalam mencapai keberhasilan didalam melakukan gerak. Teknik dalam pengertian secara umum merupakan gabungan cara-cara atau metode yang terorganisasi serta tersusun secara

sistematik yang dipergunakan dalam mencapai keberhasilan didalam melakukan gerak. Sedangkan teknik dalam arti khusus adalah cara-cara atau tahapan-tahapan penyampaian materi dalam gerak tari, seperti dalam masa kuliah latian teknik tari pada Institut Seni Indonesia Surakarta terutama pada Jurusan Tari. Teknik tari penekannya pada kesiapan fisik dan badan yang didasarkan pada bentuk-bentuk dasar gerak tari tradisional khusunya pada tari Jawa gaya Surakarta.

Sal Mugiyanto dalam seminar tari *Koreografer dan Kreatifitas* menjelaskan bahwa teknik memang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang penari, tetapi itu semua tidaklah berhenti saja dan tidak boleh sebagai tujuan akhir, oleh karena itu penari harus menguasai teknik gerak dan menguasai kemampuan gerak, serta teliti dan jeli, itu semua sebagai sarana atau alat menyampaikan ide atau gagasannya dalam gerak tari (1999.p.4). Dengan demikian penjelasan ini dinyatakan bahwa seorang penari sangat penting untuk menguasai hal-hal yang menyangkut tentang gerak tari, baik itu teknik maupun bentuknya, karena dengan kematangan teknik gerak maupun bentuk akan memperjelas kesan atau ekspresi yang akan disampaikan tampak jelas.

Bagi seorang penari perlu tampil secara baik, penari harus menguasai teknik dan fisik dalam memperagakan gerak-gerak tari tertentu, disamping itu seorang penari paling tidak mampu menafsirkan kualitas gerak dari pola gerak tari tertentu. Dengan latar belakang kemampuan diatas perlu proses latian yang cukup lama dan sungguh-sungguh, salah satu bentuk latian tari dalam rangka mempersiapkan tubuh sebagai penari yang baik adalah dengan latian teknik gerak tara secara benar.

Tenik tari merupakan cara seorang penari untuk melakukan gerak-gerak tari untuk mencapai kuwalitas gerak yang baik dan juga sebagai sarana untuk menuju kepekaan

didalam melakukan gerak-gerak dalam menari. Hal yang paling pokok yang harus diperhatikan bagi penari adalah kedisiplinan dan kesungguhan, kesetiaan yang kokoh, kuat dalam melakukan latian secara rutin. Memang latian teknik tari itu sangat membosankan tetapi itu semua sangat memerlukan kesungguhan yang memungkinkan suasana ruang yang nyaman dan perlu kedisiplinan yang tinggi, itu semua untuk mendorong menciptakan suasana latihan yang baik dan benar.

Disiplin latihan sehari-hari adalah untuk menjaga elastisitas otot-otot yang terus menerus bergerak, pengontrolan fisik (tubuh) yang terus menerus latian dengan semangat jiwa untuk bergerak, fisik selalu diharapkan baik dan maupun melakukan gerak-gerak yang baru, maupun gerak-gerak yang alami. Disiplin itu tidak alamai didalam tubuh didalam tubuhnya tentang semua sumber-sumber energi. Tetapi sintesa terakhir dapat menjadi hasil yang alami, alami dalam arti bahwa pikiran, badan dan semangat jiwa berfungsi berbagai satu kesatuan. Tujuan teknik tari tidak melakukan beberapa hal atau banyak hal secara menojol melainkan melakukan apa saja secara baik, apabila jumplah ketrampilan fisik yang perlu itu besar atau kecil dan semua mendekati kesempurnaan.

Untuk mensetaminakan penari yang baik penari selama hidupnya harus terus menerus belajar dan berlatih secara kontinyu, sebab dia tahu bahwa proses menjadi seorang penari itu, seperti proses kehidupan terus berada didalam proses untuk mencari yang lebih baik. Teknik bagi penari meliputi banyak hal, antara lain posisi badan yang vertical dan yang betul dan bagaimana posisi itu diperoleh dan dipertahankan. Hal ini menyangkut problema keseimbangan badan dan penempatan satu bagian kepala bagian yang lain, jika orang menggunakan secara terus menerus, maka persoalan keseimbangan

selalu dihubungkan dengan bagian sentral lengan, kaki yang saling mengimbangi pada kedua sisi. Maka penguasaan sesuatu yang diinginkan menjadi baik.

Disamping menguasai teknik gerak yang betul seorang penari yang baik diharapkan tahu tentang rasa gerak yang dilakukan. Rasa gerak tari meliputi berbagai sifat perwatakan, misalnya dari yang halus, kasar, greget sampai yang agak kasar yang diekpresikan melalui perwujutan gerak wadhag. Penari semacam itu pada dasarnya mementingkan keterlatian dalam membawakan gerak saja, atau hanya memperhatikan bentuk lahir belaka dan hanya terbatas untuk mencapai kemurnian dalam teknik pengukapannya. Menurut pengalaman bahwa rasa gerak itu harus dimiliki (dihayati) oleh setiap penari, alasanya bahwa setiap tarian yang akan ditampilkan hendaknya sesuai dengan rasa gerak tari tersebut menurut kemampuan mesing-masing penari.

Seorang penari yang sebaiknya memiliki prinsip dasar gerak tari yang kuat. Prinsip dasar gerak tari adalah ketentuan-ketentuan dasar yang ditrapkan didalam gerak guna mengatur dan membentuk suatu kesatuan didalam kesatuan wiraga, (hubungan gerak satu kegerak yang lain). Sebagai ketentuan dasar, maka prinsip-prinsip tersebut lebih cenderung untuk bersifat “umum” dari pada dikatakan bersifat “kusus”. Maksutnya bahwa prinsip tersebut berlaku dan ditrapkan untuk mengatur selaras dengan gerak yang dilakukan oleh penari.

Dengan demikian didalam situasi dan kondisi tersebut, berbagai macam prinsip dasar yang ditrapkan ada kemungkinannya tidak selaras dengan “bentuk dan gaya” gerak individu dari masing-masing penari. Hal ini disebabkan oleh karena kondisi tubuh dari masing-masing penari yang berbeda-beda. Didalam keadaan yang serba normal dan seimbang, maka ketentuan-ketentuan yang harus dilakukannya tidaklah menjadi

persoalan. Namun didalam kondisi tubuh yang normal ada yang lehernya pendek, ada yang bahunya tidak datar, dan ada yang kaki lebih pendek dari badan, atau badan lebih panjang dari kakinya, tangan pendek, bahu tidak sebang, maka prinsip-prinsip dasar tari yang harus dipatuhi, tentulah merupakan suatu persoalan yang harus dipertimbangkan secara masak. Didalam keadaan semacam ini, dipatuhi sekali adanya suatu prinsip yang bersifat khusus, yang pada dasarnya juga lebih bersifat individual.

Sehubungan dengan itu maka penari yang telah mengerti secara baik tentang prinsip-prinsip dasar dengan bentuk kondisi fisik. Sejauh gaya gerak tersebut tidak menyimpang atau keluar dari pathokan baku prinsip dasar yang telah digariskan. Penerapan dari pada patokan tidak baku, atau prinsip khusus ini haruslah berdasarkan pada tiga persaratan khusus ini disebut, luwes, patut, resik. Sedangkan yang termasuk sebagai pathokan baku ada empat macam yaitu pandangan pacak gulu, pentangan, pada dasarnya tubuh manusia ini bias dibagi empat bagian yaitu : bagian kepala, bagian badan , bagian lengan dan bagian kaki.

Prinsip gerak kepala meliputi : pandangan, pacak gulu, polatan. Padangan adalah ketajaman dari pada arah pandangan mata jarak jauhnya di dalam masing-masing tari, ada tari alus, tari putrid dan tari gagah. Menurut pathokan-pathokan yang telah dibakukan didalam tari tradisi, oleh karena itu pandangan bukanlah merupakan suatu teknik yang sepenuhnya bersifat fisik saja. Akan tetapi sebenarnya amat erat kaitanya dengan penjiwaan yang harus dihayati oleh setiap penari. Dari pandangan inilah akan mampu dibentuk suatu pathokan (ekspresi muka) dari tokoh yang diperankan misalnya : rasa gembira, rasa cinta, emosi dan lain sebagainya.

Gerak pacak gulu (pacak jonggo) pada dasarnya adalah merupakan stilisasi dari pada gerak leher agar nampak indah. Gerak didalam pacak gulu harus berpangkal pada gerakan menekuk leher dan mendorong pangkal leher, maka gerak ini juga disebut pacak gulu. Sikap dari pada leher pada saat akan melakukan pacak gulu harus lentur (urat leher rilek) tidak kaku.

B. Prinsip Dasar Gerak Tari

Prinsip dasar gerak tari pada umumnya menyangkut beberapa prinsip dan permasalahan yang ada didalam tari yaitu tentang adekm (sikap badan pada saat menari) dan gerak dari pada “cetik” (pangkal paha). Kedua hal tersebut menjadi penting kususnya didalam tari tradisi gaya Surakarta, dan gaya Yogyakarta, adek (sikap badan) sangat penting fungsinya didalam menari. Maka didalam upaya untuk bisa mewujutkan suatu adeg yang baik dan benar telah dilakukan beberapa ketentuan dasar yang harus dilakukan oleh setiap penari yang baik, diantaranya:

- Tulang belakang harus berdiri tegak
- Tulang belikat terhampar rata
- Bahu membuka dan datar (tidak terangkat)
- Dada membusung (jojo mungal)
- Tulang rusuk diangkat
- Perut dikempiskan (weteng nglempet)

Untuk mewujutkan sikap tersebut maka seorang penari harus melakukan dengan jalan menarik nafas kemudian apa bila sikap-sikap seperti yang digariskan didalam

ketentuan dasar tersebut sudah bias dirasakan, maka segala rasa ketegangan sebaiknya dilepaskan. Selanjutnya jalan pernafasan perlu diatur agar jangan sampai merubah sikap tersebut, adeg semacam ini sebaiknya dipertahankan selama menari sehingga kesetabilan akan tetap terjaga.

Didalam tari klasik gaya Surakarta, gerak tangan ini akan banyak berfungsi untuk menambah sifat luas dan menambah keindahan tari dan juga untuk membedakan ketentuan gerak dasar yang ditrapkan guna mengatur keselarasan didalam gerak tangan, ini meliputi:

- Bahu dan posisi datar
- Lengan tidak terlalu datar

Supaya keselarasan seluruh gerak tari bisa terwujudkan, maka didalam melakukan gerak-gerak lengan tersebut harus diperhitungkan adanya unsur keseimbangan gerak pada prakteknya nanti harus sesuai dengan funfsinya. Didalam tari kaki umumnya dipergunakan sebagai dasar tumpuan didalam gerak tari terutama didalam gerak tari tradisi gaya Surakarta maupun gaya Yogyakarta. Gerak merujadinya merupakan unsur penujang yang paling besar perannya dalam seni tari. Dengan gerak terjadinya perubahan tempat, perubahan posisi dari benda dan tubuh penari atau sebagian dari tubuh. Semua gerak melibatkan pada ruang dan waktu. Dalam ruang sesuatu yang bergerak menempuh jarak tertentu dan jarak dalam waktu tertentu diambil kecepatan gerak.

Semua gerak memerlukan tenaga, untuk gerak penari diambil tenaga dari seorang penari sendiri, penari harus selalu siap menggerakan tenaga atau enerji yang sesuai. Hal ini terjamin kalau sang penari padai memelihara badanya hingga selalu sehat dan bugar.

Ia harus mampu mengatur waktu antara kegiatan dan istirahat, ia juga harus mempelihara badanya agar cukup selalu kuat.

Olah raga merupakan suatu yang mutlak bagi semua penari, juga untuk menjaga setamina agar berat badan tidak melampaui, tenaga yang dimilikinya. Olah raga dapat melatih diri untuk mengatur pernafasan, latihan-latihan khusus dalam olah raga menjamin agar sendi-sendi tubuh dapat bergerak dengan luwesnya, syarat ini yang sangat diperlukan didalam tari. (Estetika Tari A.M.Djalatik.1999).

Teknik gerak tari bagi seorang penari meliputi banyak hal, antaralain posisi ba dan vertikal dan bagaimana posisi yang betul itu diperoleh dan dipertahankan. Hal ini menyangkut problema keseimbangan badan dan penampaan satu bagian kepala yang lain, jika orang menggunkakan secara terusmenerus, maka persoalan keseimbangan selalu dihubungkan dengan bagian sentral lengan, kaki yang saling mengimbangi pada kedua sisi, maka penguasaan yang diinginkan akan menjadi baik.

Kesimpulan

Teknik dalam pengertian umum merupakan gabungan cara-cara atau metode yang terorganisasi serta tersusun secara sistematik yang dipergunakan dalam mencapai keberhasilan didalam melakukan gerak. Teknik dalam pengertian secara umum merupakan gabungan cara-cara atau metode yang terorganisasi serta tersusun secara sistematik yang dipergunakan dalam mencapai keberhasilan didalam melakukan gerak. Sedangkan teknik dalam arti khusus adalah cara-cara atau tahapan-tahapan penyampaian materi dalam gerak tari, seperti dalam masa kuliah latian teknik tari pada Institut Seni Indonesia Surakarta terutama pada Jurusan Tari. Teknik tari penekannya pada kesiapan fisik dan badan yang didasarkan pada bentuk-bentuk dasar gerak tari tradisional khusunya pada tari Jawa gaya Surakarta.

Bagi seorang penari perlu tampil secara baik, penari harus menguasai teknik dan fisik dalam memperagakan gerak-gerak tari tertentu, disamping itu seorang penari paling tidak mampu menafsirkan kualitas gerak dari pola gerak tari tertentu. Dengan latar belakang kemampuan diatas perlu proses latian yang cukup lama dan sungguh-sungguh, salah satu bentuk latian tari dalam rangka mempersiapkan tubuh sebagai penari yang baik adalah dengan latian teknik gerak tara secara benar.

Tenik tari merupakan cara seorang penari untuk melakukan gerak-gerak tari untuk mencapai kuwalitas gerak yang baik dan juga sebagai sarana untuk menuju kepekaan didalam melakukan gerak-gerak dalam menari. Hal yang paling pokok yang harus diperhatikan bagi penari adalah kedisiplinan dan kesungguhan, kesetiaan yang kokoh, kuat dalam melakukan latian secara rutin. Memang latian teknik tari itu sangat membosankan tetapi itu semua sangat memerlukan kesungguhan yang memungkinkan suasana ruang yang nyaman dan perlu kedisiplinan yang tinggi, itu semua untuk mendorong menciptakan suasana latihan yang baik dan benar. Begitulah pentingnya sebuah teknik gerak untuk menjadikan seorang penari menjadi baik.

Kapustakan

- Clara Brakel ..1991. *Seni Tari Jawa Tradisi Surakarta dan Peristilahamnya*. Jakarta
- Dang Sina Moeloek dan Arjatmo Tjokronagolo. 1984. *Kesehatan dan Olah Raga* Jakarta
Fakultas Kedokteran Indonesia.
- Djalantik. 1999 .*Estetika Sebuah Pengantar*, Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia
- Evely N.g.Pearge ,1979. *Anatomi dan Eisiologi untuk Para Medis*. Jakarta P.T. Gramedia
- Humardani 1978.*Cara-cara pencatatan Tari dikalang Tari Tradisional*. Surakarta ASKI
1979/1980 *Perbendaharan Gerak Tari*. Dukumen Kesenian Sub, Proyek
ASKI
- Lois Ellfedt. 1977. *Pedoman Dasar Penata Tari*. Oleh Sal Murgiyanto Jakarta Lembaga
Pendidikan Kesenian Jakarta.

Mas Sastrokartiko.1977. *Serat Kridho Wayanggo Pakem Bekso*. Aleh Bahasa Hadi Suprapto Jakarta Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Paul Uran. 1993.*Latihan Perenggangan* . Jakarta Akademi Persindo. .

Sasmito Mardowo. 1980.*Patokan-patokan Tari Klasik Gaya Yogyakarta* . Percetakan Liberty.

Sutopo Cokro Hamijoyo.1985. *Pengetahuan Elemen tari Dan Beberapa Kesalahan Tari*.P.N. Direktur Kesenian Jakarta