

KUDA-KUDA PENCAK SILAT DALAM PENCIPTAAN TARI JI KARYA GALUH PUSPITA SARI PADA TAHUN 2018 DI GEDUNG TEATER BESAR ISI SURAKARTA

Galuh Puspita Sari

Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta

Jalan Ki Hadjar Dewantara No.19, Kentingan, Jebres, Surakarta 57126

Matheus Wasi Bantolo

Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta

Abstract

JI Dance Works is a new choreography work that departs with the basic motion of horses on the Pencak Silat as well as the phenomenon of binary opposition in life in which two things both have the meaning of balance in his achievements. The problem that will be discussed in this research is how the concept of binary opposition and Pencak Silat in the creation and how to form the dance works. To outline the creation problem using the concept of Alma M. Hawkins strengthened by the creation of contemporary dance according to Matheus Wasi Bantolo and the cultivation of Pencak Silat moves to dance according to Mathias Supriyanto. This writing and assessment use practice based research method with qualitative basis of interperative destriptif, with participant action research process. The process of creation in JI dance Works is based on Observation, improvisation, composition and evaluation techniques. JI Dance works in a pair of choreography with a fighting theme As the concept of binary opposition in the life and the design of the basic motion of horses in the Pencak Silat as a source of the idea of creation and combined with the concept of binary opposition as inspiration by taking the essence of balance of both things t Tele-cast. The motion developed through the basic motion of horses, styles, and also the Kembangan (art of fighting) is found in the PSHT Pencak Silat College. Developing the basic motion of Pencak Silat into the dance by searching for similarities, from the shape of horses to Pencak Silat with the shape of the climb on the dance that was given the science of choreography such as level-giving, volume, and the creation of the atmosphere in the dish Combined with the possibility of dance music and the Nglambari.

Keywords: kuda-kuda Pencak Silat, JI dance, binary opposition.

PENDAHULUAN

Penelitian ini merupakan penelitian berdasarkan suatu proses penciptaan karya tari yang menggunakan ide penciptaan bentuk gerak kuda-kuda pada seni bela diri PSHT. Bentuk karya tari yang digunakan

sebagai pembahasan hasil dari penciptaan tersebut adalah karya tari JI yang diciptakan peneliti pada tahun 2017 dan dipentaskan pada tanggal 25 Januari 2018.

Penciptaan karya ini menggunakan unsur-unsur gerak pencak silat dan gerak-

gerak tradisi seni bela diri menjadi karya baru yang disebut karya tari kontemporer. Kuda-kuda sebagai suatu dasar gerak bela diri pencak silat dalam penciptaan dipandang berdasarkan konsep oposisi biner dalam masyarakat Jawa.

Karya tari Ji diciptakan pada tahun 2017 sebagai hasil proses dan berangkat dari adanya fenomena oposisi biner. Oposisi biner merupakan sebuah sistem yang berusaha membagi dunia dalam dua klarifikasi yang berhubungan. Begitulah realitas kehidupan yang pasti ada dua hal yang berbeda, baik keduanya positif atau negative, atau kontradiksi (pertentangan antara dua hal yang bertentangan) antara positif atau negatif. Konsep ini menjelaskan mengenai suatu yang selalu memiliki lawan, maka akan terbentuk nilai dan makna sesungguhnya (Manis Ayu, 2015:1).

Penelitian ini, merupakan penelitian tentang penciptaan karya berdasarkan bentuk gerak kuda-kuda pada seni beladiri pencak silat dan adanya fenomena oposisi biner dimana dari kedua hal tersebut diambil esensi keseimbangan sebagai ide garap dan ide penciptaannya. Hal ini didasari oleh pengalaman ketubuhan yang pernah dilakukan sebelumnya. Dimulai dengan mengikuti organisasi pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dan dengan pengalaman lain yang berhubungan dengan penciptaan tari sebagai penari dalam karya tugas akhir dan proses-proses di luar institusi menjadikan bekal penambah ketubuhan.

Berlatar belakang dari ketubuhan pencak silat serta pengalaman belajar di ISI Surakarta menambah bekal ketubuhan serta menjadi alasan pemilihan pengambilan penelitian karya tari ini. Hal ini disampaikan

oleh Erwin Setyo Kriswanto pada Jurnal Antropologi yang berjudul Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri dan Pemeliharaan Kesehatan.

Sajian dalam karya tari ini ditarikan oleh dua orang penari sebagai perwujudan dari konsep oposisi biner bisa dimunculkan dengan beberapa bentuk gerakan pencak silat dan gerakan *wantah* yang sudah dieksplorasi agar gerak-gerak tersebut dapat mengungkapkan *karep* dalam sajian karya.

Penambahan *bodycontact*, *tempo*, *volume*, *level* serta transisi yang dipelajari di institusi tempat peneliti belajar. Peran rias dan busana dalam suatu pertunjukan sangatlah penting, dikarya tari ini menggunakan kostum berwarna biru tua sebagai penggambaran kemaskulinan seorang wanita. Kebutuhan musik dalam karya tari ini selain sebagai penguat suasana, tetapi juga pengiring sajian tari. Musik yang digunakan dalam karya tari ini meliputi musik ilustrasi dan membingkai gerakan.

Berdasarkan uraian sajian karya tari Ji ini, merupakan bentuk sajian karya tari koreografi berpasangan yang ditarikan oleh dua orang penari dengan mengeksplorasi gerak dari pencak silat dan disusun menjadi vokabuler gerak yang dikemas dalam satu sajian yang terdiri dari tiga adegan. Judul Ji, berasal dari kata *nyawiji* yang berarti menjadi satu dalam bahasa Jawa dengan maksud konsep oposisi biner (dua sisi berlawanan manusia) dapat menjadikan satu keseimbangan dalam diri manusia itu sendiri. Pemilihan kata Ji sebagai judul karya tari ini dimaksudkan untuk meringkas serta memberikan kesan semu dalam pemberian judul karya tari.

PEMBAHASAN

Oposisi Biner Dan Kuda-Kuda Pencak Silat Dalam Penciptaan

Penciptaan karya tari baru atau suatu koreografi kontemporer memerlukan suatu proses, dengan eksplorasi, dan kerja kreatif menggunakan ide dasar dari suatu tradisi. Ide-ide, pemikiran-pemikiran, dan pendekatan untuk kerja kreatif berhubungan dengan keragaman, bentuk, tipe, kualitas, gaya, dan makna. Pengaruh dari budaya pencipta yang berhubungan dengan nilai, kehidupan, dan estetika masyarakat Jawa menjadi pijakan dalam penciptaan karya tari ini (Bantolo: 2016, 75-76). Dalam penciptaan karya tari Ji, pemikiran dan nilai masyarakat adalah dengan adanya konsep oposisi biner, dan pencak silat menjadi tradisi dalam masyarakat. Bab ini menguraikan tentang ide oposisi biner dan pencak silat serta proses penciptaan karya tari Ji.

Kuda-Kuda Pencak Silat dalam Oposisi Biner

Kuda-kuda merupakan ide dasar dalam pembentukan gerak karya tari Ji. Unsur dasar kuda-kuda ini berhubungan dengan keseimbangan yang ada di dalamnya, keseimbangan ini terjadi karena adanya kiri-kanan, atas-bawah. Kedua hal yang berlawanan tersebut menjadikan adanya keseimbangan yang ada, termasuk yang ada dalam oposisi biner.

Oposisi biner adalah sebuah konsep yang dikemukakan oleh para filsuf mengenai pola pengenalan manusia terhadap simbol dan makna akan kata. Konsep ini adalah penjelasan mengenai suatu yang selalu memiliki lawan maka akan terbentuk nilai dan makna sesungguhnya.

Oposisi biner tidak selalu jelas, namun keberadaannya ada. Cukup nyata seberapa besar peranan oposisi dalam sejarah dan kebudayaan. Seperti kata Saussure "dalam bahasa hanya ada perbedaan-perbedaan".

Perbedaan-perbedaan itu akhirnya dicari makna dan disatukan untuk mencari keselarasan dan keseimbangannya. Pemikiran mengenai oposisi dijelaskan dalam *Opposition*, C.K Ogden bahwa Aristoteles "terobsesi" oleh masalah itu.

Konsep ini dipilih karena akhir dari perlawanan itu bersinggungan dengan keseimbangan yang terdapat dalam kehidupan. Bahwa laki-laki-perempuan, tinggi-rendah, siang-malam, baik-buruk adalah suatu keterbenturan dan hal yang saling bertolak belakang, namun dalam keterbenturan itu hal-hal tersebut digabungkan supaya mendapatkan keselarasan, keseimbangan kehidupan agar tetap berjalan. Ada baik, buruk, gelap, terang, laki-laki dan perempuan. Konsep tersebut sama halnya dengan oposisi biner yang memiliki kebalikan, lawan makna dan berakhir dengan keseimbangan.

Konsep oposisi biner dalam karya tari Ji diambil pada keterbenturan, serta perlawanan yang terdapat didalamnya, dimana dalam keterbenturan dan perlawanan tersebut pada akhirnya menjadi keseimbangan dan keselarasan dalam hidup manusia. Meskipun didalam diri manusia terdapat hal-hal yang berbenturan, namun hal yang berbenturan itu dapat berjalan seimbang untuk mengeselaraskan kehidupan yang sudah dijalani, yang baru dijalani dan akan dijalani.

Kuda- Kuda Pencak Silat Sebagai Ide Gerak

Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia atau bisa disebut juga sebagai salah satu olahraga beladiri yang memerlukan banyak konsentrasi. Kuda-kuda merupakan peranan penting dalam tiap gerakan yang ada dipencak silat, diibaratkan sebagai rumah, kuda-kuda merupakan pondasi dalam pembangunan rumah, apabila pondasi tidak kokoh, maka rumah yang akan dibangun juga tidak akan kuat. Kuda-kuda dalam pencak silat tidak terlepas dengan istilah pasang. Pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut.

Bentuk dan macam kuda-kuda dalam pencak silat ada empat, terdiri dari kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, dan kuda-kuda belakang. Kuda-kuda tengah dalam pencak silat berfungsi sebagai tumpuan kaki yang berfungsi sebagai penyangga tubuh pada pelatihan pencak silat dan kerap digunakan sebagai sikap siap. Bentuk kuda-kuda ini biasanya juga digunakan untuk mempersiapkan diri adanya penyerangan dari arah depan, belakang, samping kanan dan kiri lawan. Kuda-kuda tengah yakni dengan sikap posisi dibuka, telapak kaki menghadap poros depan, lutut ditekuk, pandangan ke depan, tangan mengepal dibagian pinggul kiri dan kanan.

Kuda-kuda samping, berfungsi sebagai tumpuan kaki kanan/kiri untuk melawan dan untuk pertahanan menghindari dari lawan. Bentuk kuda-kuda tengah yakni dengan sikap awalan seperti kuda-kuda tengah, namun salah satu kaki ditekuk (kaki kanan/kiri) dan satunya diluruskan, badan

agak dicondongkan ke samping (di kaki yang ditekuk), salah satu kaki (kanan/kiri) ditekuk sudut siku-siku dan telapak kaki menghadap lurus. Tangan membentuk ke atas dan kebawah menutupi area dada.

Kuda-kuda depan, bentuk kuda-kuda ini berfungsi sebagai tumpuan kaki depan dan sebagai tumpuan kaki depan untuk menerima serangan serta menyerang. Sikap siap, kaki depan ditekuk, kaki belakang lurus dengan telapak kaki menghadap poros depan, pandangan ke depan, dab berat badan ditopang kaki depan, tangan menghadap depan dan atas menutupi area dada.

Kuda-kuda belakang, bentuk kuda-kuda ini berfungsi sebagai tumpuan kaki belakang dan sebagai tumpuan kaki belakang untuk menerima atau menyerang serangan. Sikap kaki siap, kaki belakang ditekuk, kaki depan lurus dengan telapak kaki menghadap poros depan, pandangan ke depan, berat badan ditopang kaki belakang, bentuk tangan menghadap depan dan atas menutupi area dada.

Hasil dari penjabaran diatas, karya ini terinspirasi dengan mengambil gerak serta bentuk pencak silat pada bagian kuda-kuda, jurus dasar dan kembangan (seni tarung) menjadi ide garap pada karya tari Ji dan dengan dibekali ilmu mengenai koreografi tari sehingga memperkaya garap bentuk pada karya tari Ji ini.

Kuda-kuda menjadi unsur dasar pembentukan gerak penciptaan tari Ji. Pembentukan gerak kuda-kuda dalam adegan pertama, yaitu dengan mengembangkan kuda-kuda tengah yang menggambarkan oposisi biner. Adegan kedua dengan mengembangkan kuda-kuda tengah dengan level bawah untuk

menggambarkan suasana meditasi. Adegan ketiga dengan mengembangkan kuda-kuda tengah, samping, depan yang dikemas dengan gerakan rampak sebagai pemunculan suasana keseimbangan.

Proses Penciptaan Karya Tari Ji Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini diawali dengan menentukan materi yang akan diambil. Berbekal pada ketubuhan pencak silat menjadikan latar belakang terciptanya karya tari Ji ini. Karya tari yang bergenre pasangan ini pastinya lekat dengan penari pendukung dengan pemilihan penari dalam terciptanya karya tari ini. Pemilihan penari pada mulanya berdasarkan *gandar* yang sama, namun dengan berjalannya waktu penari yang dipilih mempunyai bekal ketubuhan pencak silat.

Tahap persiapan selanjutnya adalah dengan mengatur jadwal latihan dengan penari. Pengaturan jadwal latihan ini dilakukan untuk mengatur kapan saja penari bisa melakukan latihan sepanjang latihan dilakukan hingga karya tari dipentaskan. Tahap ini dimaksudkan untuk penari agar dapat membiasakan diri dengan konsep dan bentuk garapan yang dibuat serta dapat lebih mematangkan gerakan yang didapat serta mengembangkan apa saja gerakan yang diperoleh, semakin panjang proses latihan diharapkan semakin matang garapan yang akan dipentaskan.

Pendalaman Materi

Pendalaman materi didukung oleh beberapa referensi studi pustaka berisi ulasan mengenai pencak silat, pengertian kuda-kuda yang dijelaskan dalam tiap buku referensi. Studi pustaka yang dikumpulkan

setelahnya diambil kesimpulan apa saja yang terdapat pada pencak silat yang selanjutnya dikuatkan dengan beberapa pengertian dari narasumber yang terpilih

Pengembangan Materi

Materi yang sudah didapat kemudian dikembangkan dan diolah dengan adanya latihan dan bimbingan dengan dosen pengampu kuliah koreografi 6. Mengeksplorasi bentuk kuda-kuda dalam pencak silat dan disertai materi yang diajarkan di institusi menambah beragam vocabuler gerak dalam karya. Melihat audio visual dan pertunjukan menjadi referensi karya.

Penambahan tembanan dalam sajian menjadi motivasi cerita adanya oposisi biner dalam kehidupan. Selain mendukung, penambahan vocal dalam karya juga menambah *rasa* dalam sajian karya. Masukan dari beberapa dosen, serta seniman menjadi tambahan motivasi dalam karya. Tidak menutup kemungkinan dengan adanya kritik saran teman dan kakak tingkat menjadikan karya tari Ji dapat dikembangkan.

Tahap Penggarapan Eksplorasi

Tahap eksplorasi ini dimulai dengan pencarian gerak yang basic kuda-kuda pencak silat. Pembentukan gerak pencak silat ke gerak tari dilakukan dengan cara mencari kesamaan gerak, seperti kuda-kuda, gerakan yang ada pada kembangan (seni tarung) dan jurus-jurus dengan tempo dan tekanan yang keras menjadi dilambatkan dan diperkecil ruang gerakannya. Adanya kesamaan esensi pencak silat dengan tarian memudahkan penggarapan karya.

Kuda-kuda pencak silat yang awalnya berbentuk pakem (kuda-kuda tengah, depan, belakang, dan samping) dalam bentuknya lebih diperlebar dan dibebaskan bentuk geraknya dengan diberi bekal ilmu koreografi yang didapat di ISI Surakarta. *Jump* atau loncatan yang dipadukan dengan gerak kuda-kuda dalam pencak silat, *roll*, *stakato*. Serta penataan level dan penempatan pola lantai untuk mengisi ruang.

Pencak silat maupun tari mempunyai ketubuhan yang memerlukan kelenturan, kelincahan, dan ketangkasan dalam bergerak sehingga memudahkan mengeksplorasi gerak pencak silat ke tari. Mengambil kuda-kuda pencak silat sebagai esensi utama dan menggabungkan dengan bentuk gerak *tanjak* pada tarian Jawa yang selanjutnya digabungkan dengan jurus, kembangan (seni tarung) dan ilmu koreografi. Adanya persamaan bentuk antara kuda-kuda dengan bentuk *tanjak* pada tari, lalu digarap dengan volume gerak, level, dan dimodifikasi dengan menggunakan ilmu koreografi seperti inisiasi, *flooring*, *flowing*, dan *stakato*.

Improvisasi

Karya tari Ji ini mencoba memasukan gerak yang didapat dalam workshop atau pengalaman pribadi dan karya tari lain yang pernah didapatkan untuk mendukung sajian karya. Materi yang sudah ada disusun dengan menggabungkan dan memadukan gerak-gerak yang sudah ada pada pencarian sebelumnya. Juga membebaskan penari untuk dapat mengeksplorasi sendiri ketubuhannya dengan memberikan motivasi dalam tiap adegan yang digarap.

Komposisi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari serangkaian tahapan yang telah dilalui selama proses karya tari berjalan. Rangkaian dari setiap adegan sudah dapat diamati sebagai satu sajian utuh. Pemantapan musik, teknik gerak, penguasa rasa atau emosi antar penari dan kepekaan terhadap garap suasana sangat berpengaruh dalam menyusun seluruh gerak. Selain itu komposisi juga dilakukan dari segi artistik dan pencahayaan yang dilakukan secara intern demi hasil yang terbaik dan mendekati isi serta konsep garap karya tari. Elemen pendukung yang lain seperti setting panggung dan musik yang dipilih juga lebih dimantapkan dengan mempertimbangkan konsep garap. Spontanitas dalam panggung juga masih penting untuk dilakukan, dengan mengantisipasi kejadian diluar dugaan yang terjadi di dalam panggung.

Evaluasi

Tahap ini, mendatangkan beberapa senior dan dosen untuk mengevaluasi sajian karya agar lebih maksimal. Berbagai masukan diterima untuk membangun sajian karya tari Ji ini. Dari beberapa masukan yang didapat, dimasukan dalam sajian karya yang kiranya menguntungkan bagi penari dan masukan yang bersinggungan dengan konsep gerak dan isi dalam sajian karya.

Tahap Penyajian

Tahap persiapan penyajian dilakukan dengan rias busana. Make up natural dan pemakaian kostum sebelum pentas. Melakukan pemanasan dengan penari sebelum pementasan berlangsung agar kondisi tubuh panas dan siap untuk bergerak. Pemanasan yang dilakukan ada

dua, pemanasan suara dan pemanasan tubuh.

Pemanasan suara dengan *hamming*, yaitu dengan cara menutup mulut lalu melakukan dengungan dengan posisi mulut tertutup dan silakukan sesuai tangga nada. Lalu pelafalan huruf vokal, AIUEO dengan membuka mulut selebar-lebarnya.

Pemanasan tubuh dengan melenturkan tubuh pada masing-masing penari, dilakukan secara urut dari mulai kaki, pinggul, tangan, dan kepala, agar tubuh lebih siap untuk bergerak. Melakukan salah satu gerakan yang kurang yakin, dan *ngrambah* adegan satu sampai adegan tiga membantu tubuh serta mencairkan memori otak untuk hafal dan lebih enjoy dalam melakukan gerakan di pementasan.

Hubungan Oposisi Biner dan Kuda-Kuda Pencak Silat dalam Bentuk Sajian

Karya tari JI ini adalah hasil rangsangan berpikir untuk menciptakan karya tari yang bisa dipertanggung jawabkan secara ilmiah, dimana pencak silat sebagai ide dasar penciptaan karya tari. Hartati berpendapat bahwa, silat mengajarkan kepekaan dan kewaspadaan dalam menjalani kehidupan. Karena itu, setiap kali dia belajar silat tradisi, gurunya tidak meminta untuk belajar teknik-teknik silat, tetapi menyuruhnya memahami dan melihat esensi dari Pencak Silat itu sendiri (*Tubuh yang Mencipta Momen: Praktik Negoisasi Tubuh dalam Tari Wajah Karya Hartati*. Multiati dkk, 2017: 74).

Esensi pencak silat yang diambil dari karya tari JI ini adalah bentuk serta makna dari kuda-kuda pencak silat yang berarti kekuatan, fondasi untuk tubuh untuk bisa seimbang dalam melakukan bentuk gerak

pencak silat yang lain. Keseimbangan yang ada dalam kuda-kuda tersebut lalu disangkutkan dengan oposisi biner, dimana terdapat hal berlawanan melekat pada kehidupan sehari-hari. Bagaimana kedua hal yang berbeda itu dapat berjalan seimbang dan berjalan sebagaimana mestinya. Bahwa baik-buruk, kiri-kanan menjadi sebuah hakekat yang berjalan dengan seimbang dan mutlak terjadi dalam keseharian sebagaimana mestinya.

PENUTUP

Karya tari JI merupakan hasil penelitian dan proses penciptaan dari suatu ide gerak kuda-kuda pencak silat dalam pembahasan menggunakan konsep oposisi biner. Pengalaman yang berhubungan dengan pencak silat menjadi dasar penciptaan karya tari ini. Pemahaman oposisi biner menjadi gagasan dalam mewujudkan karya tari JI ini.

Oposisi biner merupakan konsep perlawanan yang pada akhir dari perlawanan tersebut menjadikan sebuah makna dan nilai. Lawan makna tersebut seperti hitam dan putih, laki-laki dan perempuan, baik dan buruk, dan masih banyak perlawanan, yang pada akhirnya menjadi suatu keseimbangan antara satu dengan yang lain. Salah satu dasar gerak dan bentuk pada pencak silat yang digunakan adalah kuda-kuda. Kuda-kuda merupakan sikap dasar dimana kedua kaki menjadi tumpuan badan untuk menyeimbangkan tubuh.

Proses penciptaan karya tari JI diawali dengan eksplorasi mencari vocabuler gerak tarian dari ide garap yang dipilih, yaitu pencak silat dan dengan iringan musik yang didapat. Pembentukan gerak pencak silat

menjadi sebuah karya tari dengan menggabungkan teknik kuda-kuda pencak silat dengan bentuk *tanjak* dalam tarian Jawa. Improvisasi, dengan bekal ketubuhan pencak silat walaupun berbeda perguruan namun dapat dipadukan dalam pertunjukan karya tari dengan memberi tempo pada gerak, volume gerak, level, dan pembangunan suasana pada adegan.

Komposisi, yakni penggabungan antara semua elemen antara pemantapan music, gerak, penguat rasa, dan suasana yang dibangun.

Terdapat tiga adegan yang terdapat pada karya tari Ji ini, yakni konflik, meditasi, dan keseimbangan. Ketiga suasana tersebut mengemas jalinan konsep oposisi biner dengan kuda-kuda pencak silat sehingga dalam penataan gerak dalam tiap adegan dieksplorasi melalui bentuk gerak pencak silat, lalu dalam pelaksanaannya diberi motivasi di tiap adegan, adanya motivasi suasana konflik, meditasi dan keseimbangan dipadukan melalui gerak dari pencak silat dan ilmu koreografi seperti pola lantai, pandangan, *body contact*, dimana dalam pertunjukan karya tari Ji ini menjadikan bentuk sajian karya yang mendeskripsikan adanya oposisi biner dalam karya tari Ji ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bantolo, M. Wasi. 2016. *"The Spirit of Bedhaya In Contemporary Dance"*. Jurnal: 73-92.

Fahrizal. 2010. "Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat". Jurnal Ilara, Vol. 1 No. 2 (Desember 2010): 70-80.

Hawkins, M. Alma. 1990. *Mencipta Lewat Tari (Creating Through Dance)*, terj: Y. Sumandiyo Hadi. Yogyakarta: ISI Yogyakarta.

. 2003. *Bergerak Menurut Kata Hati (Moving From Within: A New Method For Dance Making)*, Terj: I Wayan Dibia. Jakarta: Ford Foundation.

Koesnoen, Mr. R. A. 1963. *Pentjak Silat*. Bandung: Sumur Bandung.

Makela, Maarit, dkk. 2011. "On Reflecting and Making in Artistic Research", *Journal of Research Practice Volume 7, Issue 1, Article E1, 2011*. ISSN 1712-851X.

Mardotilah, Mila, dan Dian Mohammad. 2017. "Silat: Identitas Budaya, Seni Bela Diri, dan Pemeliharaan Kesehatan", *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Budaya Sosial*. Desember 2016 Vol. 18 (2):121-133 _____ ISSN 1410-8356.

Maryono. 2015. *Analisa Tari*. ISI Press.

Nahasari, Nur Dyah. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Bekasi: Ganeca.

Nalan, Arthur S. 1999, *Aspek Manusia Dalam Seni Pertunjukan*, Bandung: STSI Press Bandung.

Nimkulrat, Nithikul. 2007. "The Role of Documentation in Practice-Led Research", *Journal of Research Practice Volume 3, Issues 1, Article M6, 2007*. ISSN: 1712-851X.

- Nurhayati, Endang, dkk. 2006. *Filsafat dan Ajaran Hidup dalam Khasanah Budaya Keraton Yogyakarta*. YKII-UIN Sunan Kalijaga.
- Pratama, Zeppa Mawar. Skripsi. "Pengaruh Latihan Fleksibilitas Metode PNF Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Panggul dan Kecepatan Tendangan Sabit dalam Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat". Universitas Pendidikan Indonesia. 2016
- Putri, Praja Dihasta Kuncari. Kertas Kerja. "Kepenarian Tari Topeng dalam Karya Kayungyun". Surakarta. 2017.
- Sal Murgiyanto. 1993. *Ketika Cahaya Merah Memudar*, Jakarta.
- Supriyanto, Eko. 2018. *Ikat Kait Impulsif Sarira*, Yogyakarta. Garudhawaca
- Supriyanto, Eko, dkk. 2014. "Empat Koreografer Tari Kontemporer Indonesia Periode 1990-2008". *Panggung* Vol. 24 No. 4, (Desember 2014): 336-350.
- Supriyanto, Mathias. 2010. "Pencak Silat dalam Tari Wireng di Surakarta", *Jurnal Humaniora* Vol. 22 No 2 (Juni 2010):176-182.
- Susetya, Wawan. 2007. *Pengendalian Hawa Nafsu Orang Jawa*. Yogyakarta. Narasi.
- Suwiwa, I Gede, Katut Budaya Astra dan Made Yoga Astawa. 2017. "Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Kuda-Kuda Dalam Pencak Silat dengan Kartyu Bergambar". Senari. ISBN: 978-602-6428-11-0.
- Rahayu, Azizah Silvia. Skripsi. "Koreografi Berpasangan dalam Beksan Endah Karya S. Maridi". 2018.

NARASUMBER

1. Eko Wahyu Prihantoro, 51 tahun, seniman, dosen Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta.
2. R Danang Cahyo Wijayanto, 35 tahun, seniman, asisten dosen Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta.
3. Silvister Pamardi, 61 tahun seniman, dosen Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta.
4. Tri Luwih Winarto, 44 tahun, seniman.
5. Wahyu Santoso Prabowo, 67 tahun, seniman.