

KENISCAYAAN OLAH TUBUH SECARA ANATOMIS UNTUK MENARI

Hartati

Prodi Seni Tari Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Padangpanjang
Sumatera Barat, Indonesia
hartati.bahar@gmail.com

ABSTRAK

Bahan utama tari adalah gerak, tetapi tidak sembarangan cara menggerakkan tubuh dapat dilakukan penari dalam menari. Sistem anatomis tubuh manusia amat menentukan arah gerakan yang baik dan seyogyanya dikuasai penari, sehingga terhindar penari dari gerakan yang berakibat cedera. Sejalan dengan itu ialah olah tubuh yang benar menjadi keniscayaan dilalui sampai mampu penari melakukan gerakan yang tepat secara anatomis. Kedua hal ini sebagai sarana untuk melahirkan ekspresi yang tertuang kedalam bentuk rangkaian gerak yang ditarikan penari. Rangkaian gerak menurut tataan tertentu menghasilkan suatu bentuk tarian. Untuk melahirkan tarian yang bagus niscaya didukung oleh olah tubuh dan pergerakan secara anatomis sejalan dengan teknik gerak yang benar.

Kata kunci: *olah tubuh, anatomi, penari, gerak.*

ABSTRACT

The main material of dance is movement, but the dancers cannot move their bodies carelessly in dancing. Anatomical system of human body very determines good movement direction that should be mastered by dancers, so the dancers can avoid movements that result on injuries. Therefore, correct exercise becomes necessity that should be done until the dancers are able to perform movements that's precise anatomically. Both of these things are means to produce expression embodied into a series of movement danced by dancers. According to certain order, this series of movement produce a form of dance. To create good dance, it must be supported by exercise and movement that's anatomically in accordance with correct movement technique.

Keywords: *Exercise, Anatomy, Dancer, Movement*

PENDAHULUAN

Keniscayaan olah tubuh secara anatomis untuk menari yang dibicarakan ini mengambil kasus seperti ditemui dalam pembelajaran olah tubuh mahasiswa jurusan tari Institut Seni Indonesia (ISI) Padangpanjang. Secara umum terlihat, bahwa kualitas kemampuan menari mahasiswa jurusan tari ISI Padangpanjang kurang baik. Kurang baik yang dimaksud adalah “lamban”-nya gerak tari yang dibawakan, meskipun dari sisi bentuk gerak yang dilakukan sudah benar. Pada umumnya mereka tidak cekatan, apalagi reflektif melakukan hampir keseluruhan gerak yang merupakan unsur dasar tari. Hal ini, antara lain disebabkan oleh karena belum terolahnya tubuh mereka dengan baik dan terarah berdasarkan sistem gerakan anatomis untuk menari sejalan dengan teknik gerakan yang benar.

Pembelajaran mata kuliah olah tubuh yang diselenggarakan selama ini, pada dasarnya dilakukan terutama dengan cara-cara instruktif oleh dosen di samping penyampaian

beberapa pengetahuan yang dipandang perlu melalui kuliah mimbar. Materi ajar yang diberikan di kelas, pada umumnya hanya dihafal oleh mahasiswa setelah materi itu diragakan oleh dosen, dan kemudian mahasiswa meniru apa yang diragakan tersebut. Selanjutnya, mahasiswa mengulangnya berkali-kali, sementara dosen tetap mengamati apa yang dilakukan oleh mahasiswa.

Pada satu sisi, metode dan cara yang demikian mempunyai suatu kelebihan, yaitu apa yang dilakukan mahasiswa dapat dikoreksi langsung oleh dosen yang bersangkutan di kelas. Namun pada sisi lain, materi ajar yang diberikan amat terbatas dikarenakan materi tersebut belum pernah atau tidak diketahui sama sekali oleh mahasiswa sebelum materi ajar itu diberikan oleh dosen yang bersangkutan. Materi ajar tersebut hanya ada pada pengetahuan dan keterampilan sang dosen saja tanpa ada catatan, gambar, ataupun teknik melakukan gerak yang benar secara tertulis. Termasuk pula dalam hal ini ialah penjelasan

atau instruksi, serta akibat apa saja yang akan dihadapi, sekiranya salah melakukan olah (gerak) tubuh.

Metode dan cara pembelajaran yang seperti demikian, banyak mempunyai kelemahan, diantaranya ialah materi ajar yang didapat oleh mahasiswa, hanya terbatas pada apa yang diperolehnya di kelas. Mereka tidak punya bahan acuan tertulis yang menginformasikan materi ajar selanjutnya, sebagai rangkaian materi ajar yang dapat mereka cobakan secara mandiri di luar jam kuliah. Dalam hal ini, ketergantungan mahasiswa kepada dosen amat tinggi untuk mendapatkan atau mengetahui materi ajar. Di luar jam kuliah, mahasiswa hanya bisa melakukan atau mengulangi kembali apa yang diterimanya di kelas, atau ditugaskan mencari gerakan-gerakan yang berbentuk dan dirangkai sebagaimana kebutuhan tuntutan tugas tanpa ada buku pegangan yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menguasai keterampilan sebagaimana yang diharapkan.

Bagi mahasiswa yang lemah daya ingatnya, besar kemungkinan

tidak banyak materi ajar yang dicerapnya, atau mereka hanya sekedar melakukan gerakan tanpa memperhitungkan dan melakukan teknik yang benar. Apa yang mereka lakukan bisa berakibat fatal terhadap tubuh mereka atau bahkan bisa cedera. Namun sebaliknya bagi mahasiswa yang daya ingatnya tinggi, besar kemungkinan dapat menguasai materi ajar tersebut sebagaimana yang diberikan di kelas. Kekurangan yang menjadi kelemahan tersebut akan berakibat pada tidak atau kurang siapnya penari melakukan gerakan tari yang baik dan benar untuk menari.

PEMBAHASAN

A. Buku Ajar Olah Tubuh

Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan atau kekurangan-kekurangan sebagaimana tergambar di atas, perlu buku ajar yang memuat dan mencakup hal-hal, yaitu: pengetahuan tentang anatomi manusia secara umum, klasifikasi organ tubuh yang dominan digunakan dalam melakukan gerakan tari secara umum, dan khususnya

untuk gerakan-gerakan yang lazim dalam tradisi tari masyarakat-masyarakat Melayu pada umumnya. Demikian pula tata-urutan materi ajar yang sistematis, dan petunjuk-petunjuk untuk melakukan atau mempraktekkan materi ajar yang disertai oleh beberapa gambar yang dapat dijadikan sebagai acuan. Melalui buku ajar mahasiswa lebih mempunyai peluang yang besar untuk meningkatkan kemampuan menguasai materi ajar di luar jam kuliah, yaitu dengan cara belajar mandiri berpedoman pada buku ajar. Oleh karena itu, buku ajar "Olah Tubuh" yang menyertai tulisan ini (penulis Hartati, M) dapat digunakan untuk menunjang atau acuan dalam pembelajaran mata kuliah Olah Tubuh sebagaimana yang diharapkan.

Dengan buku ajar ini pula mahasiswa dapat belajar mandiri melakukan latihan olah tubuh yang benar. Melatih gerakan-gerakan bagian tubuh yang menjadi dominan dalam suatu tarian dan kemudian merangkaikannya dengan gerakan lain sesuai dengan alur gerak secara anatomis. Sebagaimana misalnya

gerakan *pitunggua* sebagai gerakan yang dominan dalam tarian Melayu Minangkabau pada umumnya, berpusat pada tungkai bawah dan tungkai atas. Kesealuran gerak tungkai bawah dan tungkai atas merupakan keniscayaan yang harus dilakukan oleh penari, sehingga terhindar dari cedera. Sekiranya rangkaian gerak tungkai bawah dan tungkai atas digerakkan tidak melalui alur anatomis, dapat dipastikan akan menimbulkan kesakitan atau berakibat cedera. Demikian pula kesealuran gerakan tubuh yang lain mengharuskan digerakkan sesuai dengan alur gerakan anatomis yang benar. Sejalan dengan gerakan tersebut diperlukan teknik dan olah tubuh yang benar sebagai bahan utama untuk mempersiapkan diri menjadi penari yang berkualitas. Dengan demikian, latihan mandiri berpedoman pada buku ajar Olah Tubuh yang dimaksud akan membantu seseorang dalam mempersiapkan tubuh untuk menjadi penari yang baik.

B. Struktur Anatomi Tubuh yang Dominan Dalam Menari

Dalam dunia tari diketahui, bahwa tubuh manusia merupakan bahan utama untuk menari. Tubuh manusia dibentuk berdasarkan tataan gerak tertentu, sehingga hasil tataan gerak dengan segala aspek estetika dan artistikanya disebut dengan tari. Oleh karena itu, tubuh manusia merupakan landasan utama untuk menari. Namun diketahui pula secara umum, bahwa tidak semua organ tubuh manusia yang digunakan secara langsung dalam pembentukan gerak atau organ tubuh yang digerakkan secara langsung sebagai gerak tari. Akan tetapi hanya organ-organ tubuh tertentu saja yang lazim digunakan untuk membentuk gerak atau berhubungan langsung dengan gerakan yang dilakukan. Sebaliknya ialah tidak pula berarti, bahwa suatu gerakan yang dilakukan tidak punya hubungan dengan organ tubuh yang lain. Dalam sebuah tari, rangkaian gerak merupakan suatu sistem yang membentuk tari bersangkutan secara padu.

Secara anatomis diketahui, bahwa suatu gerakan dengan organ tubuh yang lain sudah tentu mempunyai hubungan kerja (mekanisme). Ia merupakan suatu sistem, yaitu suatu organ mempunyai jalinan kerja secara alamiah dengan bagian organ tubuh yang lain. Berdasarkan itu, maka tidak sembarangan gerak bisa dilakukan, dan ia akan mempunyai efek yang tidak baik untuk kesehatan apabila gerakan suatu organ tubuh dilakukan menyalahi sifat alamiah dari sistem gerakan tubuh tersebut. Adapun organ tubuh yang lazim digunakan untuk membentuk gerakan tari adalah seperti demikian.

1. Kaki

Kaki yang dimaksud adalah organ tubuh manusia yang terdiri atas, yaitu pergelangan kaki, pangkal kaki, tangan kaki, dan jari-jari kaki.



Gambar 1. Kaki

2. Tungkai bawah

Tungkai bawah adalah bagian tubuh antara sendi loncat dan sendi lutut.



Gambar 2. Tungkai bawah

3. Tungkai atas

Yang dimaksud dengan tungkai atas adalah bagian tubuh antara sendi lutut dan sendi paha.



Gambar 3. Tungkai atas

4. Torso

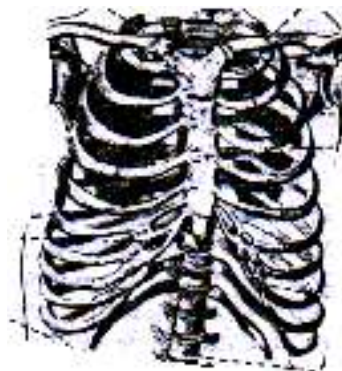
Torso yang dimaksud adalah bagian tubuh antara sendi paha dan tulang belakang bagian pinggang.



Gambar 4. Torso

5. Badan

Adapun yang dimaksud dengan badan ialah bagian tubuh mulai dari tulang belakang bagian pinggang sampai ke sendi dada selangka.



Gambar 5. Badan

6. Leher

Leher adalah bagian tubuh mulai dari sendi dada sampai ke tulang belakang bagian leher.



Gambar 6. Leher

7. Kepala

Yang dimaksud dengan kepala adalah bagian tubuh mulai dari rahang bawah sampai ke tulang ubun-ubun.



Gambar 7. Kepala

8. Tangan

Tangan adalah bagian tubuh mulai dari pangkal tangan sampai ke ruas jari-jari tangan.



Gambar 8. Tangan

9. Lengan bawah

Bagian tubuh yang dimaksud dengan lengan bawah adalah antara

sendi pergelangan tangan sampai ke sendi siku.



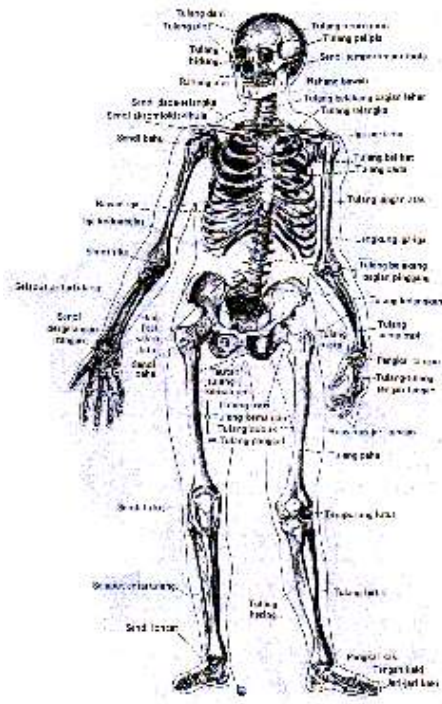
Gambar 9. Lengan bawah

10. Lengan atas

Lengan atas adalah bagian tubuh mulai dari sendi siku sampai ke sendi bahu.



Gambar 10. Lengan atas



Gambar 11. Kerangka Manusia

Semua organ tubuh yang dominan digerakan dalam menari pada umumnya seperti digambarkan di atas amat menentukan terwujudnya gerakan atau rangkaian gerak lain yang benar sebagai gerakan tari bernilai artistika sempurna. Kesealuran rangkaian gerak dan dilahirkan dengan teknik gerakan yang tepat akan melahirkan bentuk-bentuk gerakan yang wajar atau gerakan tanpa cacat secara visual (alami). Sebagaimana sering kita lihat adanya penari yang melakukan gerakan tidak tepat (Minang= *pinjua*) secara anatomis, sehingga kelihatan

gerakan yang dilakukan itu blero. Gerakan “rusak” yang seperti demikian, selain dapat merusak tubuh penari, juga akan merusak artistika pertunjukan tari secara keseluruhan. Dalam perkataan lain ialah, pertunjukan tari tersebut mengandung cacat, dan kecacatan tersebut akan merusak nilai-nilai estetika dari pertunjukkan itu sendiri. Oleh karena itu, pemahaman dan penguasaan olah tubuh yang benar menjadi keniscayaan dipunyai oleh penari.

C. Hubungan Bagian Tubuh dalam Pembentukan Gerakan Tari

Semua bagian-bagian tubuh yang disebutkan di atas merupakan bagian yang utama digunakan dalam membentuk gerakan tari. Hampir selalu semua bagian tersebut digunakan secara simultan dalam membentuk satu kesatuan bentuk gerakan tari, sebagaimana misalnya *gerak lenggang*. Pada bentuk gerakan ini, bagian tubuh yang disebut dengan kaki, tungkai bawah, tungkai atas, tangan, lengan bawah, lengan atas,

dan kepala, digerakkan secara simultan sesuai dengan bentuk gerakan yang disebut dengan *gerak lenggang*. Oleh karena itu, seyogyanya secara anatomis perlu diketahui oleh para penari bagian-bagian tubuh itu dengan benar dan digerakkan pula dengan teknik yang benar. Tujuannya adalah agar latihan-latihan yang dilakukan untuk pembentukan tubuh sebagai penari, dapat difokuskan dengan benar pada bagian tubuh yang dipandang perlu untuk dilatih, baik kelenturan maupun kekuatan dalam rangka memunculkan ekspresi gerak. Di samping itu, konsentrasi pemikiran dapat diarahkan dengan benar dan tepat pada bagian tubuh mana fokus gerakan dilakukan. Ini dapat dilakukan terlebih dulu dengan mengetahui bagian-bagian tubuh dan alur pergerakannya dengan benar menurut ilmu anatomi.

Pengetahuan tentang anatomi diperlukan pula untuk menghindari cara bergerak yang salah, sehingga mengakibatkan cedera tubuh. Selain dari itu, sejalan dengan konsentrasi pikiran terhadap fokus gerak, dapat

pula dilakukan pengaturan pernafasan yang benar dalam melakukan gerak. Tentu saja pengaturan pernafasan disesuaikan atau disejalankan dengan dinamika gerak tubuh yang dilakukan, sekaligus disejalankan dengan kekuatan energi yang diberikan pada gerakan. Demikian bagian-bagian tubuh digunakan dalam membentuk gerakan tari.



Gambar 12.

Kekuatan gerak bertumpu pada tungkai kanan sejalan dengan keseimbangan gerak kedua tangan dan pengaturan nafas (Foto: Mahdi Bahar, 2005)

Sejalan dengan pengolahan bagian tubuh dan alur gerakan yang anatomis ialah melakukan gerakan yang tepat dengan teknik gerak yang benar dan tepat pula. Teknik gerak yang tepat akan menentukan kualitas

gerakan yang dilakukan penari. Teknik gerak yang tepat dan benar dalam melahirkan suatu gerakan secara anatomis akan membantu penari mewujudkan bentuk gerakan yang bagus atau sempurna. Teknik gerak yang baik akan memberi kontribusi pada keluasan penari dalam melakukan gerakan, sehingga penari dapat mewujudkan gerakan yang bagus secara visual dan ekspresif sebagaimana muatan rasa yang ingin dilahirkan melalui gerakan tersebut. Kesadaran berdasarkan penguasaan dalam melakukan gerakan sebagaimana seharusnya menurut anatomis tubuh manusia yang seperti demikian menjadi kemutlakan dimiliki oleh penari. Seorang penari tidak akan bisa melahirkan tarian yang bagus jika tidak didukung oleh kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang benar, terolah, dan didukung oleh teknik gerak yang tepat dan benar pula. Semua komponen tubuh yang dapat atau diperlukan dalam melahirkan gerak dapat membentuk suatu gerakan terpadu dan terangkai,

sehingga ia terangkai sebagai bagian dari bangunan karya tari.

D. Pengolahan Bagian Tubuh

Secara anatomis, bagian-bagian tubuh seharusnya digerakkan menurut aturan, sebagaimana aturan bagian tubuh itu digerakkan menurut mekanisme anatomisnya. Setiap gerakan tubuh ada batasan volume yang bisa digerakkan secara anatomis dan gerakan tidak bisa melampaui batasan tersebut. Jika suatu gerakan melampaui wilayah atau jangkauan gerakan secara anatomis akan berakibat cedera pada seseorang yang bersangkutan. Oleh karena itu, diperlukan pengeathuan dan kemampuan yang benar dalam memahami olah tubuh.

Pada dasarnya tubuh yang digerakkan dapat diberi atau dimuat energi atau kekuatan, sesuai dengan seberapa kekuatan akan diberikan pada bagian tubuh yang bersangkutan. Pemberian energi atau kekuatan tertentu pada bagian tubuh dalam menari merupakan keniscayaan karena pengekspresian gerak yang baik memerlukan dukungan muatan energi

sebagaimana ia diperlukan. Dengan perkataan lain ialah, bahwa bagian tubuh tertentu yang digerakkan adakalanya diberi kekuatan atau energi secara maksimal, sebagaimana misalnya gerakan yang diperlukan untuk mengekspresikan suatu kebengisan dan lain sebagainya.

Pada bagian tubuh yang diberikan tekanan atau tempat fokus energi dimuatkan, dalam rangka mengekspresikan kebengisan itu, katakanlah misalnya pada hentakan kaki, seharusnya gerakan hentakan kaki tersebut dilakukan dengan benar. Kebenaran yang dimaksud meliputi kebenaran cara menghentakan kaki itu sendiri yang dihubungkan dengan gerakan bagian tubuh yang lain, misalnya gerakan kepala. Dalam melakukan gerakan yang semacam itu, harus pulalah dilakukan dengan aturan rangkaian gerak yang benar, sesuai dengan hubungan gerakan bagian tubuh yang satu dengan bagian gerak yang lain secara anatomis. Oleh karenanya, pengolahan tubuh pada umumnya, dan khususnya pengolahan bagian-bagian tubuh secara benar, amat

diperlukan dalam pembentukan gerakan tari.

Dalam hal ini perlu diketahui bagaimana peran setiap bagian persendian tubuh dapat digerakan dengan benar dan tepat sehingga terhindar dari cedera. Sekiranya persendian digerakan dengan cara yang tidak benar, besar kemungkinan gerakan tersebut tidak sempurna dilakukan atau bahkan dapat mengakibatkan cedera. Di samping pengetahuan tentang persendian diperlukan bagi penari, perlu pula diketahui hubungan kerja antara sendi yang satu dengan sendi yang lain dalam kaitannya dengan otot-otot yang menghubungkan antara kerja persendian atau bagian tubuh yang satu dengan bagian tubuh yang lain. Dalam kerangka ini perlu dipunyai pengetahuan tentang anatomis dalam kaitannya dengan gerakan yang akan dilakukan. Di samping itu, bagian-bagian tubuh dapat diolah secara baik dan sempurna sebagaimana yang diperlukan untuk pembentukan gerakan tari. Sebaliknya gerakan tubuh untuk membangun tari

tidaklah sama dengan perlakuan atau olah gerak yang bertujuan untuk kebugaran atau mempersiapkan seseorang menjadi olah ragawan. Olah gerak tari mempunyai kekhususan yang akan bermuara pada bentuk-bentuk gerak tertentu bersifat artistik seiring dengan ekspresi yang dikandungnya.



Gambar 13.

Olah tubuh dalam bentuk tengkurap bertahan pada otot perut dan kaki
(Foto: Mahdi Bahar, 2005)

E. Gerak Untuk Membuat Karya Tari

Olah tubuh dalam kepenarian yang meliputi teknik gerak, elastisitas gerak, pemberian energi, pengaturan pernafasan, serta menggerakkan tubuh sesuai alur gerakan secara anatomis menjadi modal utama kesiapan seseorang penari untuk melahirkan gerakan tari yang bagus dan efektif. Tidak sembarangan gerak yang dapat atau wajar dilakukan dalam membuat sebuah karya tari. Gerak untuk

membangun sebuah karya tari adalah gerak yang mempunyai arti dan bukanlah gerak yang tanpa makna. Gerak dalam tarian bukanlah hanya tercapai pada perrwujudan sebuah visualitas gerakan indah (kinestetik) tetapi adalah gerakan yang berperan sebagai media ekspresi. Untuk mencapai dan memenuhi tuntutan tersebut diperlukan kesiapan tubuh untuk bergerak yang benar melahirkan gerakan tari. Gerak tari bukanlah gerak yang indah semata akan tetapi adalah gerak yang bermakna dan diperlukan kemampuan tubuh yang dipersiapkan secara benar untuk mewujudkannya, sehingga tubuh mempunyai elastisitas dan keluasan bergerak yang prima dan mudah diperankan sebagai media ungkap.

Sering orang mengartikan bahwa bahan dasar tarian adalah gerak, akan tetapi pada satu sisi pandangan ini tidak selalu benar. Jika yang dilakukan hanya berada pada mengwujudkan dan merangkaikan sejumlah bentuk-bentuk gerak saja dalam bentuk rangkaian yang bagus sekalipun, boleh jadi yang terlahir

hanyalah dalam bentuk aerobik, senam atau iabarat bahasa tanpa bicara. Gerakan tari sebagai bahan tarian adalah gerakan yang bermakna dan berperan sebagai media uangkap. Untuk melahirkan gerakan yang bermakna amat memerlukan sarana yang mampu mengantarkan tercapainya gerak yang bermakna tersebut. Gerakan yang bermakna akan melahirkan karya seni. Rangkaian gerakan tersebut ibarat bahasa untuk mengungkapkan suatu maksud. Di sini ibarat bahasa yang memuat pembicaraan. Melalui gerakan bermakna itulah seyogyanya suatu tarian dibangun berdasarkan rangkaian gerak terpilih sebagai media uangkap.

Suatu tindakan yang kurang tepat atau efektif dilakukan dalam membuat karya tari sebagai perwujudan seni adalah melakukan eksplorasi gerak untuk mewujudkan gerakan tertentu tanpa didasari atau diawali dengan konsep yang jelas. Konsep yang dimaksud adalah kejelasan maksud atau kejelasan sesuatu yang akan dilahirkan serta dipahami dengan benar oleh pencipta

tari untuk mewujudkan suatu bentuk gerakan yang diinginkan. Oleh karena itu konsep tersebut dibaratkan muatan berupa pemahaman, nilai-nilai, kesan, atau sesuatu yang dipikirkan ingin dilahirkan melalui gerak. Untuk mencapai itu diperlukan proses penciptaan gerak sampai tercapainya perwujudan suatu bentuk gerak yang terpilih. Sebaliknya sering terjadi seorang pencipta tari melakukan eksplorasi gerak dan memilih suatu gerakan tertentu yang dipandang bagus, mungkin saja rumit, atau “aneh” sebagai dasar menetapkan pilihan dalam menentukan gerak dalam membuat tarian.

Langkah ini merupakan tindakan yang kurang tepat, sebabnya ialah rangkaian gerak yang dilahirkan atau terwujud, akan melahirkan urutan gerak yang terangkai dan tidak berjiwa. Ia barat makhluk tidak bernyawa atau tidak hidup. Pada saat seperti demikian, pencipta tari terjebak pada kelahiran gerakan yang tersusun dalam suatu bentuk tarian, tetapi tidak bisa dihayati untuk menangkap pesan yang seharusnya

ada pada tarian itu. Tidak ada gayutan pikiran yang bisa dikaitkan dengan visualitas gerakan tari tersebut sehingga dapat dipetik suatu kebermanaan. Hanya yang mungkin bisa dilihat adalah kebagusan saja, kalau memang secara artistika entitasnya memenuhi kaidah-kaidah komposisi. Jika tidak demikian, maka yang akan terlihat adalah rangkaian gerak semata dan tidak dapat dinikmati sebagai pengalaman yang bernilai dalam kehidupan, yaitu ekpresi kehidupan yang bernilai positif untuk mendukung kelangsungan hidup, baik sosial maupun religius. Dengan demikian gerak untuk membangun tarian yang berkualitas memerlukan keterampilan dan pengetahuan yang tepat dalam olah gerak meliputi pengetahuan dan keterampilan yang sempurna, yaitu suatu perbuatan seni tari tanpa cela, demikian kesempurnaan seni.



Gambar 14.

Gerakan ekspresif didukung oleh kemampuan teknik gerak, pernafasan, kelenturan, dan digerakan secara anatomis. (Sumber: *Encarta E-Dictionary*)

PENUTUP

Berdasarkan paparan di atas tampaknya, bahwa tidak sembarangan tubuh dapat digerakan dalam membentuk gerakan tari. Secara anatomis, bagian-bagian tubuh harus digerakan sesuai dengan sistem kerjanya sebagaimana gerakan yang secara alamiah telah terbentuk. Sekiranya bagian tubuh digerakan menyalahi sistem kerja antara satu bagian tubuh dengan bagian tubuh lain mana saja, akan dapat mengakibatkan cedera. Hal-hal begini tentu tidak diharapkan dalam pembentukan gerakan tari.

Setiap bagian tubuh perlu dilatih dalam rangka mempersiapkannya untuk pembentukan gerakan tari. Latihan dapat saja berhubungan dengan pembentukan otot, pengaturan

pernafasan, dan hal-hal yang berhubungan dengan pelatihan konsentrasi pikiran dalam kaitannya dengan gerak. Namun sebelumnya, hendaklah pula dipahami dengan benar pengetahuan-pengetahuan yang berhubungan dengan ilmu anatomi.

Olah tubuh yang baik dan benar, serta kemampuan daya ekspresif melalui gerakan yang dilakukan akan melahirkan bentuk tarian yang berkualitas. Mustahil suatu bentuk tarian yang berkualitas akan terwujud tanpa didukung olah tubuh yang baik. Olah tubuh yang baik dan mengacu pada ilmu anatomi akan menyelamatkan penari dari cedera, serta memudahkan penari melakukan gerakan secara lentur sesuai dengan ekspresi yang akan dilahirkan. Berdasarkan kesiapan olah tubuh secara anatomis yang dipunyai penari akan melahirkan gerakan yang sempurna untuk menari.

KEPUSTAKAAN

- Donovan, Grant, et. Al. *Koreksi Gerakan Senam Yang Membahayakan*, terj. Sadoso Sumosardjuno. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2001.
- Fuxing, Zhang. *Buku Pedoman Latihan T'ai Chi Ch'uan*, terj. I Sutikno. Jakarta: Gramedia, 2001.
- Kirsehner, M.J. *Yoga Untuk Kesehatan dan Kekuatan*. Bandung: Pionir Jaya, 2002.
- Raven, Chr, P. *Atlas Anatomi*, terj. A. Ramali, et. al. Jakarta: Djambatan, 1987.
- Sumedi, Santoso. "Olah Tubuh". *Diktat*. Surakarta: Akademi Seni Karawitan Indonesia, 1986.
- Sari, Kumala. "Dasar-dasar Dari Olah Tubuh". *Diktat*. Bandung: Akademi Seni Tari Bandung, 1981.
- Wahjoedi. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2001.